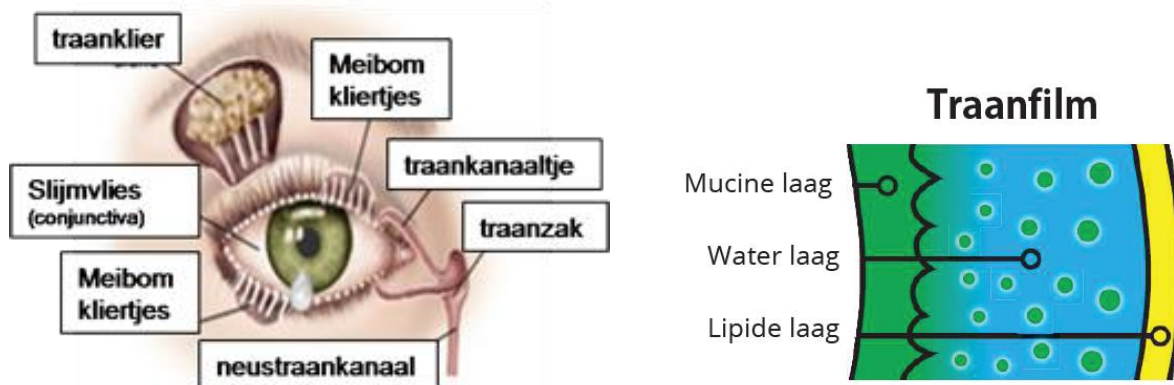


De optometrist heeft jou verteld dat je droge ogen / tranende ogen hebt

Droge / tranende ogen zitten aan de voorkant van het oog en ontstaan meestal door kwaliteitsvermindering van de traanlaag, door overproductie van de traanklier of een verstopt afvoerkanaal.

#### Droog oog door kwaliteitsvermindering

Het oog wordt beschermd door de traanlaag. Om de traanlaag zo lang mogelijk op het oog te laten zitten, bestaat deze uit drie onderdelen. Van buiten naar binnen zijn dit: lipide laag (vetachtig) – waterige laag – mucus (slijmachtig laag).



De traanklier maakt traanvocht aan dat door een knipperslag verdeeld wordt over het oog. Als het ooglid bij een knipperslag opent komt er een vetachtig (lipide) laagje over het waterige laagje heen, dit vet komt uit de meiboomklierjes die in de ooglidranden zitten en voorkomt dat het waterige laagje snel kan verdampen. Het laagje mucus zorgt voor een goede verdeling van de traanlaag.

Indien één van de lagen verstoord wordt kun je last krijgen van de droge ogen.

Redenen van verstoring kunnen zijn:

- Te weinig traanproductie
- Verstopte meiboomklierjes
- Ontsteking van de ooglidranden (blefaritis)
- Ontsteking van het hoornvlies
- Droge lucht in jouw omgeving
- Niet voldoende knipperen met jouw ogen bijv. tijdens tv kijken, autorijden of kijken naar een beeldscherm, etc.

### Verstopte meiboomkliertjes

Voor een goede kwaliteit van de tranen hebben wij een goede traanfilm nodig. Wimpers, talgklieren (meiboomklieren) en ooglidranden spelen hierbij een belangrijke rol. Wanneer de talgkliertjes niet goed functioneren, doordat deze bijvoorbeeld verstopt zijn, noemen wij dit meiboomklier dysfunctie (MGD). MGD kan zowel acuut als chronisch zijn en kan de gezichtsscherpte verstoren.

Je hebt van onze optometrist het advies gekregen om ooglidmassage toe te passen.

De klachten kunnen in de eerste periode toenemen, maar moeten geleidelijk afnemen. Neem contact op bij een van de volgende klachten: Plotseling verminderd zicht, hevige aanhoudende pijn aan de ogen, extreem rode ogen of bij andere oogklachten.

### Ontsteking van de ooglidranden (blefaritis)

Wanneer de ooglidranden geïrriteerd of soms zelfs ontstoken zijn noemen wij dit blefaritis. Blefaritis ontstaat vaak door talgafscheiding die blijft plakken in de wimperharen, deze plak wordt zuur en zorgt voor irritatie. Blefaritis kan zowel acuut als chronisch zijn en kan de gezichtsscherpte verstoren.

Je hebt van onze optometrist het advies gekregen om de oogleden te poetsen.

De klachten kunnen in de eerste periode toenemen, maar moeten geleidelijk afnemen. Neem contact op bij een van de volgende klachten: Plotseling verminderd zicht, hevige aanhoudende pijn aan de ogen of bij andere oogklachten.

### Veel tranen door verstopt traankanaal

Indien de tranen goed aangemaakt worden maar via het afvoerkanaal niet afgevoerd worden zullen de tranen over de wangen stromen. Door te testen of uw traankanaaltje verstopt zit weten we of dit de reden is voor de tranende ogen.

### Symptomen

- Tranende of branderige ogen
- Vermoeide ogen
- Droog gevoel
- Gevoel dat er zand in de ogen zit
- Minder goed zien vooral aan het einde van de dag
- Niet lang kunnen lezen
- Lichtgevoelig



### Wat kan je zelf doen?

- Omgevingsfactoren verbeteren bijvoorbeeld goede luchtvochtigheid
- Oogdruppels zonder conserveringsmiddel gebruiken en waar nodig ooglidhygiëne, warmtekompresen en masseren, volgens advies van de optometrist.
- U kunt door middel van bepaalde voedingsmiddelen de kwaliteit van de traan laag verbeteren. Met name omega 3 en 6 uit walnoten, soja olie, lijnzaadolie of koolzaadolie, margarines, vette vis of visoliecapsules en vitamine tabletten (voor droge ogen) bevorderen dit.

### Instructie ooglid hygiëne

Wanneer de huishouding van de oogleden niet in balans is kunnen diverse klachten ontstaan zoals jeukende, branderige en/of tranende ogen. Belangrijk is om te kijken wat de oorzaak is van deze klachten.

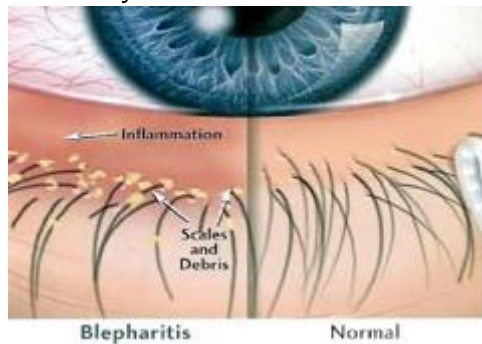
Voor een goede kwaliteit van de tranen hebben wij een goede traanfilm nodig. Wimpers, talgklieren (meiboomklieren) en ooglidranden spelen hierbij een belangrijke rol. Wanneer de ooglidranden geïrriteerd of soms zelfs ontstoken zijn noemen wij dit blefaritis. Blefaritis ontstaat vaak door talgafscheiding die blijft plakken in de wimperharen, deze plak wordt zuur en zorgt voor irritatie. Wanneer de talgkliertjes niet goed functioneren, doordat deze bijvoorbeeld verstopt zijn, noemen wij dit meiboomklier dysfunctie (MGD). Blefaritis, MGD of een combinatie hiervan kan zowel acuut als chronisch zijn en kan de gezichtsscherpte verstoren.

Je hebt van onze optometrist het advies gekregen om de oogleden te poetsen en/of te verwarmen/masseren.

De klachten kunnen in de eerste week toenemen, maar moeten geleidelijk in 3 à 4 weken afnemen. Neem contact op bij een van de volgende klachten: Plotseling verminderd zicht, hevige aanhoudende pijn aan de ogen of bij andere oogklachten.

## Poetsinstructie

- Was de handen.
- Was de oogleden met een washand of een wattenschijfje met lauwwarm water. Het meest efficiënte is een reinigingsdoekje voor de ooglidranden.
- Poets goed tussen de wimpers, tot aan de ooglidranden. Houd hierbij de ogen gesloten. Je kunt eventueel het onderste ooglid een beetje naar beneden trekken.
- Poets altijd van buiten naar binnen.



## Uit duwen meiboomklierijtjes instructie

- Was de handen.
- Maak een warmtekompres. Er zijn veel klassieke voorbeelden om een warmte kompres te maken. De meest effectieve manier is om een 'warmte' masker te gebruiken, dat op de juiste plekken de oogleden verwarmt.
- Verwijder na 10 minuten het masker/kompres.
- Voor het uit duwen van het onderooglid is het belangrijk dat je omhoog kijkt. Leg de wijs vinger tegen het ooglid, dicht bij de wimperrand. Geef een beetje druk tegen het ooglid en houd deze druk 10 seconden vast. Daarna verplaatst je de vinger iets opzij en geef je opnieuw weer een beetje druk tegen het ooglid en houd deze druk 10 seconden vast. In ongeveer 8 stapjes ga je naar de andere ooghoek.
- Voor het uit duwen van het bovenooglid kijk je naar beneden. Leg de wijs vinger tegen het ooglid, dicht bij de wimperrand. Geef een beetje druk tegen het ooglid en houd deze druk 10 seconden vast. Daarna verplaatst je de vinger iets opzij en geef je opnieuw weer een beetje druk tegen het ooglid en houd deze druk 10 seconden vast. In ongeveer 8 stapjes ga je naar de andere ooghoek.
- Het duurt een lange tijd voordat je verandering gaat merken (soms kan dit maanden duren).