

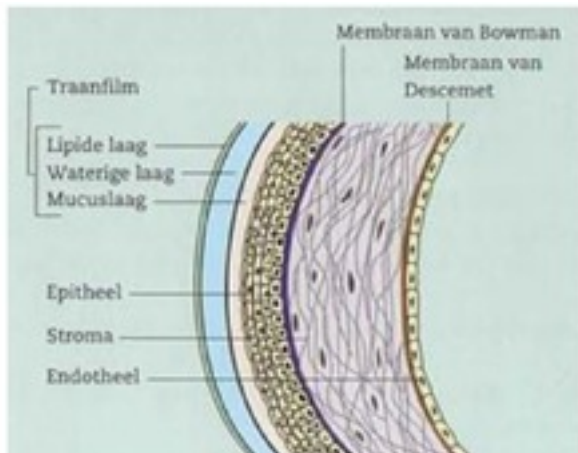
## Droge ogen en/of instabiele traanfilm

### Wat is de traanfilm?

Traanvocht heeft als belangrijkste functie het oogoppervlak vochtig te houden. Bij elke knipperbeweging van de oogleden wordt het traanvocht in een dun laagje gelijkmatig verdeeld over het oog. Dit dunne laagje vocht wordt de 'traanfilm' genoemd. Deze traanfilm dient om het oogoppervlak vochtig en daarmee glad en regelmatig te houden. Een goede traanfilm beschermt het oog bovendien tegen allerlei invloeden van buitenaf, zoals stof en bacteriën. Een goede traanfilm is van groot belang voor het scherp zien. Bij een instabiele of slechte traanfilm kan het zicht wazig worden. Extra knipperen kan soms die wazigheid weer tijdelijk verbeteren. Bij een instabiele of slechte traanfilm wordt een goede brilsterkte meting vaak ook een stuk moeilijker, met wisselende metingen.

De traanfilm is samengesteld uit drie bestanddelen:

- een buitenste olieachtige laag;
- een middelste waterige laag;
- een binnenste slijmachtige laag.



Het olieachtige laagje van de traanfilm wordt geproduceerd door kleine talgkliertjes in de oogleden, de kliertjes van Meibom. Dit olielaagje voorkomt te snelle verdamping van het traanvocht. Het waterige middelste laagje wordt geproduceerd door de traanklier, die zich aan de buitenzijde onder het bovenooglid bevindt. Dit waterige laagje wast het oog schoon van vuil en stof. De slijmachtige binnenste laag van de traanfilm komt uit kleine kliertjes in het bindvlies van het oog en moet ervoor zorgen dat de waterige laag zich gelijkmatig over het oog verdeelt en zich er goed aan vasthecht.

### Wat zijn de oorzaken van droge ogen?

Droge ogen kunnen ontstaan als gevolg van een te lage water productie door de traanklier. Ook kunnen ogen droog worden door te snelle verdamping van de traanfilm, meestal door problemen met de Meibomkliertjes in de oogleden. Beide vormen komen veel voor, en vaak is er een mengvorm. Soms knipperen of sluiten de oogleden niet goed genoeg, waardoor de tranen niet goed of niet vaak genoeg over het oppervlak verspreid worden. Het oog kan soms 's nachts zelfs iets open blijven staan en dan extra uitdrogen. In al deze situaties is de traanfilm instabiel en de bevochtiging van het oog dus minder goed of zelfs slecht. Het oppervlak van het oog kan onvoldoende vochtig worden gehouden en droogt uit. Vele factoren kunnen droge ogen veroorzaken of verergeren:

- (Hogere) leeftijd: naarmate men ouder wordt heeft men vaak meer last van droge ogen.
- Meibomklier dysfunctie, bijvoorbeeld door een blefaritis (ontsteking van de ooglidrandjes).
- Allergie, bijvoorbeeld hooikoorts, of allergie voor/reactie op contactlenzen en vloeistoffen.
- Algemene lichamelijke aandoeningen, zoals hormonale ziekten (onder andere schildklierziekten en diabetes mellitus) of veranderingen zoals zwangerschap en overgang (menopauze).
- Aandoeningen van de traanklier. De bekendste is de ziekte van Sjögren; een soortgelijke ontsteking van de traanklier komt ook vaak voor bij reumatoïde artritis en enkele andere auto- immuun aandoeningen.
- Geneesmiddelen die voor andere problemen gebruikt worden.
- Afwijkingen aan, en ziektes van de oogleden of het bindvlies (bijvoorbeeld het niet goed sluiten van de oogleden als gevolg van een aangezichtsverlamming).
- Onvoldoende knipperen kan onder andere voorkomen bij de ziekte van Parkinson.

## Klachten bij droge ogen

Door uitdroging van het oppervlak kunnen ogen gaan branden en steken, slijm gaan afscheiden en soms rood worden. U kan het gevoel hebben dat er 'iets in het oog zit'. Het zicht kan hierbij wisselend wazig zijn (en soms weer tijdelijk verbeteren na knippen). Dit wisselend wazig zien bij droge ogen wordt bijvoorbeeld vrij veel gezien bij lezen, beeldschermwerk, TV kijken of autorijden. Op sommige momenten kan uitdroging van het oogoppervlak zelfs tot een teveel aan tranen leiden (zogenaamde reflextranen; die in een reflex op de uitdrogingsprikkel worden geproduceerd, bijvoorbeeld als u fietst). Deze reflextranen zijn echter meestal niet van een goede samenstelling. Hierdoor blijft de kringloop van een uitdrogend oppervlak, klachten van branden, opnieuw reflextranen, die weer te snel opdrogen, dus doorgaan.

## Diagnostiek

Een oogarts kan een aantal testen doen om de oorzaak van droge ogen proberen te achterhalen:

- Schirmertest: het meten van de hoeveelheid tranen die door de traanklier wordt aangemaakt. Dit gebeurt door de een strookje filterpapier in de ogen te plaatsen. Na 5 minuten wordt er gekeken hoever de tranen in het papierstrookje gelopen zijn. Soms wordt deze test herhaald na het toedienen van verdovingsdruppeltjes.
- Fluoresceïne kleuring: er wordt een strookje met oranje-gele kleurstof tegen het oog gelegd. Hiermee wordt de mate van uitdroging van het oppervlak beoordeeld.
- Test voor de kwaliteit en stabiliteit van de traanfilm: de oogarts kijkt na toedienen van de kleurstof fluoresceïne hoe snel de traanfilm verdampt.
- De oogarts onderzoekt of er een blefaritis (ontsteking van de ooglidrandjes waardoor de Meibomkliertjes hun werk minder goed doen) bestaat
- Zeer zelden wordt u, als daar aanleiding toe is, doorverwezen naar een andere specialist, zoals een internist of reumatoloog, voor nader onderzoek naar een mogelijke onderliggende oorzaak.

## Behandeling

Een echte behandeling voor een instabiele traanfilm en droge ogen is er eigenlijk niet. Waar dat wel mogelijk is, wordt geprobeerd de onderliggende oorzaak te behandelen: bijvoorbeeld ontstekingen of afwijkingen van oogleden. Als echter de oorzaak niet gevonden wordt of niet behandeld kan worden, bijvoorbeeld als de traanklier niet goed meer werkt op grond van leeftijd of hormonale factoren dan is het doel van de behandeling om de klachten die door uitdroging van het oog veroorzaakt worden, zoveel mogelijk te verminderen. Om bij een slechtere traanfilm het oog weer vochtiger te krijgen, wordt gestart met kunstmatig traanvocht, in de vorm van 'kunsttranen' (oogdruppels) of ooggel. Er zijn zeer veel soorten kunsttranen. Meestal kost het enige tijd om te zoeken naar het product dat u het beste bevalt. De meeste soorten kunsttranen zijn zonder recept verkrijgbaar bij drogist, apotheek of brillenwinkel. Als kunstmatig traanvocht alleen niet voldoende is, kan er ook geprobeerd worden de aanwezige tranen (eigen en/of kunsttranen) zolang mogelijk vast te houden op het oogoppervlak, door de afvoer en verdamping van de traanfilm tegen te gaan. Men kan bijvoorbeeld een speciale afschermbil (kappenbril) dragen om de verdamping tegen te gaan. Ook worden soms de traan- afvoerkanaaltjes in het onderooglid bij de neus (tijdelijk) afgesloten met 'punctumpluggen'. Ook beschermende, speciale contactlenzen worden in ernstiger gevallen toegepast. Wanneer er sprake is van extreem droge ogen of een andere algemene ziekte zoals bijvoorbeeld reuma, dan kunnen oogdruppels of oogzalf anders dan kunsttranen of gel voorgeschreven worden door de oogarts.

## Wat kunt u zelf doen?

- Als u heeft gemerkt dat u onder bepaalde omstandigheden méér klachten heeft, probeer dan deze omstandigheden te veranderen of te verminderen:
- U kunt voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt door de luchtvochtigheid in huis of op kantoor te verbeteren. Dit kunt u doen met behulp van waterbakken aan de verwarming of door de aanschaf van een luchtbevochtiger.
- Buiten kan een speciale (fiets-)bril die aan de zijkanten is afgesloten ervoor zorgen dat de ogen door de wind niet te veel uitdrogen.

- Vermijd of probeer aan te passen: zaken die extra droogte of irritatie geven, zoals een föhn, een ventilator, airconditioning, of (sigaretten)rook.
- Druppel (al vooraf) extra met kunsttranen of gel in situaties die u niet kunt vermijden, maar waarvan u bij voorbaat weet dat u er meestal last bij krijgt.
- Het dragen van contactlenzen kan bij droge ogen soms meer klachten veroorzaken. Vaker op een bril overschakelen kan soms klachten doen verminderen.
- Als de kwaliteit van de traanfilm niet goed is doordat de Meibomklieren in de ooglidrand niet goed werken of verstopt zijn, kunt u warme kompressen aanbrengen en de oogleden daarna
- 'Poetsen' met een wattenstokje; hiermee kunt u proberen de uitmondingen van de Meibomklieren open te maken.

Controles bij de oogarts zijn (de ernstige gevallen uitgezonderd) niet nodig. Op geleide van de klachten kan u meer of minder, en dikkere of dunnere kunsttranen/gel gebruiken. Ook kan u merken dat u de ene dag meer/vaker behoefte heeft om te druppelen dan de andere dag. U mag de druppel frequentie zelf aanpassen om zo de klachten door uw droge ogen beheersbaar te houden.

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens een eerstvolgend bezoek of contact opnemen met polikliniek Oogheelkunde.

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00**

**Polikliniek Oogheelkunde: (013) 221 03 20**

**Locatie ETZ Elisabeth**

**Route 28**

**Locatie ETZ TweeSteden**

**Route 1B**