



Droge ogen, wat doen we er aan?

Een lach en een traan horen bij het bestaan. Tranen laten we van geluk of verdriet, maar ze hebben ook een continue functie: ze houden onze ogen in optimale conditie om scherp te zien.

Tranen smaken zout, maar bevatten naast water en allerlei zouten, slijmstoffen, mucines genaamd. Die zorgen dat de dunne laag traanvocht, de traanfilm, mooi aan de voorste cellagen van ons oog, het hoornvlies, blijft kleven. Die voorste hoornvliessen hebben speciale vingerachtige uitsteeksels om de traanfilm beter vast te houden. Tegen het verdampen van de traanfilm in droge lucht, ligt er bovenop een dun vetlaagje. Dit beschermend vet wordt afgescheiden door kliertjes op de rand van onze oogleden. Een goede hygiëne van onze ooglidrand door zorgvuldig verwijderen van restjes ingedroogd slijm, houdt onze traanfilm en daarmee ons zicht in goede conditie.

Waarom zoveel drukte om dat traanfilmpje?

Welnu, het hoornvlies bevat onze hoofdlens. Bij het knippen met onze ogen werkt de traanfilm als smeermiddel. Breekt de traanfilm, dan wordt het hoornvlies en daarmee de hoofdlens bekrast. Onscherp zien is het gevolg. Als de toestand aanhoudt, kunnen wondjes ontstaan, die ontsteken zodat onze ogen beginnen te etteren.

Kenmerkend voor droge ogen is: een gevoel van irritatie – een zandkorreltje in je oog –, lichtschuwheid,

wazig zien en, eigenaardig genoeg, ook overmatig tranende ogen. Sommige ziekten kunnen oorzaak zijn (Lupus, Sjögren) maar ook vervuilde lucht, smog, wind, airco, computergebruik, overmatig alcoholgebruik. Ook geneesmiddelen kunnen droge ogen veroorzaken: bètablokkers, tricyclische antidepressiva, antihistaminica, diuretica.

Om droge ogen te voorkomen druppelen we voldoende dikwijls kunsttranen. Eén of twee keer druppelen per dag is onvoldoende. Soms moet het om het uur. Een gebroken traanfilm leidt tot beschadiging en slecht zien.

Er zijn zeer veel soorten kunsttranen in de handel, teveel om in dit kleine artikel uitvoerig te bespreken. Ze verschillen in kleefkracht, bewaarsysteem, druppelsysteem. Hyaluronzuur uit hanenkammen heeft helende eigenschappen en houdt water goed vast. Omdat bij droge ogen chronisch druppelen nodig is, zijn bewaarmiddelen te mijden.

Goed kiezen vereist deskundig advies. Eén beste keuze bestaat niet. Die verschilt van persoon tot persoon en naargelang de situatie.

Uw Braxburgapotheker helpt u graag een product kiezen dat best bij uw situatie past.

Zo blijft uw zicht scherp en hoeft u daar alvast geen traan om te laten.

Uw Braxburgapotheker