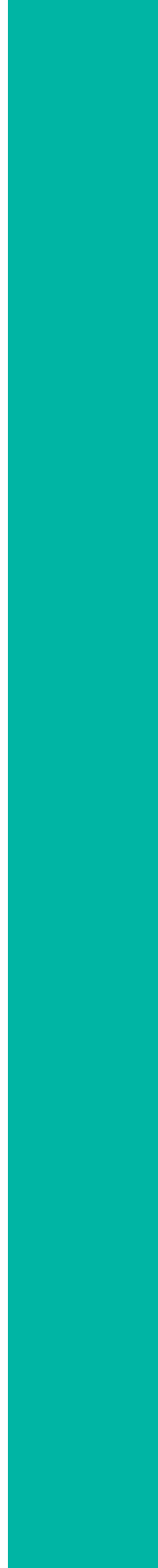
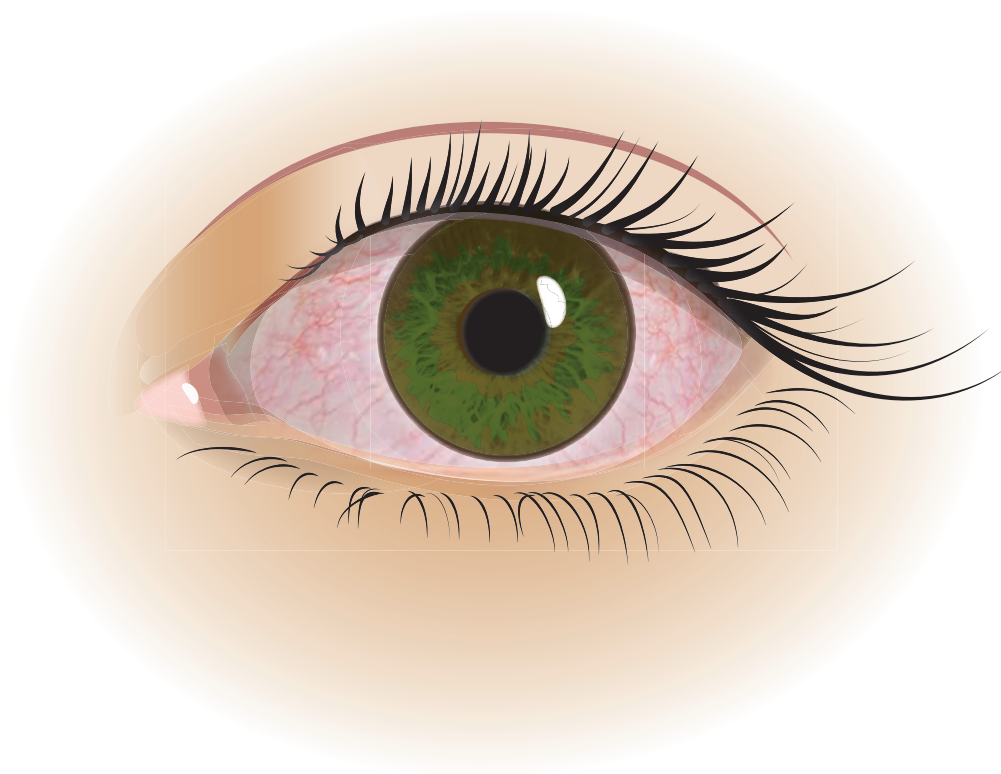


Torra ögon

- ögonen känns trötta och irriterade

memira[®]
EYECENTER



Torra ögon

- ögonen känns trötta och irriterade

Torra ögon är ett vanligt besvär som oftast beror på att ögonen producerar för lite tårvätska eller att avdunstningen från tårfilmen är för stor. Det är vanligare bland äldre människor, men kan drabba personer i alla åldrar. Typiska symptom är trötta, irriterade och rinniga ögon. Besvären är ofta kroniska, men kan lindras mycket med rätt behandling.

Små körtlar i dina ögonlock och ögonhålor producerar en tårvätska som ska sprida ut sig som en tunn beläggning på ögonens yta. Denna beläggning brukar kallas för tårfilm. Tårfilmen är en sammansättning av vatten och fett, som tillsammans hjälps åt att hålla ögat fuktigt och skydda det från smuts och infektioner. Fettet hindrar tårfilmen från att avdunsta. Om körtlarna börjar producera för lite tårar, eller om tårarna inte är tillräckligt närande, kan ögonen bli torra och irriterade.

Orsaker till torra ögon

Med åldern avtar produktionen av tårar, och därför ser man oftare problem med torra ögon hos äldre människor. Tårarnas sammansättning av ämnen kan också försämrats. Till exempel kan tårfilmen påverkas av att körtlarna i ögonlockskanterna, som producerar fettämnen till tårfilmen, blir igensatta. Detta reducerar innehållet av fett i tårfilmen och gör att den lättare avdunstar.

Andra orsaker till torra ögon kan vara:

- Sjukdomar, som till exempel Sjögrens
- Biverkningar från vissa läkemedel
- Torra eller blåsiga miljöer
- Aktiviteter som är ansträngande för ögonen och som leder till minskad blinkfrekvens, till exempel arbete framför datorskärm

Symptom på torra ögon

Symptom på torra ögon är att de kan kännas trötta och irriterade. Det kan skava eller kännas grusigt när du blinkar, ögonen kan rinna och du kan känna dig känslig mot starkt ljus. En del

människor upplever också att synen blir suddig, vilket beror på torrfläckar på ögats yta.

Uttorkade ögon kan också göra dem mer rinniga. Det låter motsägelsefullt, men det är ett sätt för ögat att försöka råda bukt på uttorkningen. Dessa tårar är dock inte av samma kvalitet (innehåller inget fett) som de som normalt ska produceras, därför hjälper de inte ögat att återhämta sig från uttorkningen, utan de rinner bara ut. Ibland kan torra ögon leda till inflammation och utveckling av sår.

Behandling av torra ögon

Besvär med torra ögon är ofta kroniska, men går att lindra på olika sätt bland annat genom användning av tårsubstitut. Detta finns receptfritt som ögondroppar eller salva. Om det är fettämnen som saknas i tårfilmen kan värmebehandling eller rengöring av ögonlockskanterna hjälpa. Är problemet mängden tårvätska kan det hjälpa att sätta små pluggar i tårkanalerna som minskar dräneringen av tårvätskan. Kosttillskott som Omega 3 (till exempel i linfröolja) samt att upprätthålla en generellt god vätskebalans i kroppen är också goda råd som sägs kunna ha god effekt på torra ögon. Ibland kan blinkövningar och medvetandegörande av blinkfrekvensen hjälpa. Vid stora besvär kan receptbelagda läkemedel bli aktuellt. Det är alltid värt att kartlägga orsaken till dina besvär med torra ögon till exempel hos en optiker med kompetens inom torra ögon, för att säkerställa bästa möjliga behandling.

memira^o

EYECENTER

www.memira.se

Ingår i vårdval
 Region
Jönköpings län



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM