



Torra ögon

Ögonen känns trötta och irriterade

memira[®]
EYECENTER

Torra ögon

Torra ögon är ett vanligt förekommande problem som ger besvär med skav, sveda, ögonrötthet och ibland även periodvis rinnande ögon. Man räknar med att ca 10-15 % av den vuxna befolkningen i Sverige har torra ögon. Besvären tilltar med stigande ålder. Torra ögon drabbar oftare kvinnor än män. Besvär med torra ögon beror antingen på minskad tårsekretion eller en försämrad kvalitet på tårarna. Man kan även ha blandformer av dessa tillstånd. Det vanligaste tillståndet är bristande tårfilmskvalité. Besvären är ofta långvariga och ibland kroniska. Man kan sällan helt bota tillståndet men rätt behandling ger god lindring.

Tårvätskan är en blandning av vätska, slem och fett. Vätskan kommer från tårkörtlarna. Slemkomponenten kommer från celler på bindehinnans yta. Fettet kommer från körtlar på ögonlockskanterna i såväl övre som nedre ögonlocket. Tårvätskan ska, förutom att hålla ögat fuktigt, även hålla ögonytan ren från skräp. Slem- och fettkomponenterna ska underlätta för tårvätskan att stanna kvar på ögonytan mellan blinkningar samt minska avdunstningen av vätska från ögat.

Symptom på torra ögon

Besvär med gruskänsla, skav, sveda, brännande känsla, röda ögon, ljuskänslighet och dimsyn som kommer och går. Om torrheten beror på en låg kvalitet på tårvätskan, snarare än en för låg tårproduktion, brukar ögonen försöka att kompensera kvalitetsbristen med ökad produktion av vätskekomponenten från tårkörteln. Ögonen upplevs då som rinnande. Framförallt är detta fenomen märkbart vid kyla, starkt ljus och blåst t ex vid utomhusvistelse.

Orsaker till torra ögon

- ✓ Vid ökad ålder avtar tårproduktionen och även sammansättningen av tårvätskan försämras.
- ✓ Hormonella förändringar vid graviditet, amning och i klimakteriet kan ge ögonytans slemhinna en försämrad kvalitet.
- ✓ Läkemedelsbiverkningar från exempelvis blodtrycksläkemedel, vätskedrivande läkemedel, smärtlindrande läkemedel, läkemedel mot överaktiv urinblåsa, lugnande- och antidepressiva läkemedel m fl.
- ✓ Vissa immunologiska sjukdomar

- ✓ Torr, varm, rökig eller dammig miljö.
- ✓ Användning av kontaktlinser.
- ✓ Synansträngning vid datorarbete, bilkörning
- ✓ Efter ögonkirurgi.
- ✓ Allergier.
- ✓ Efter bakterie- eller virusinfektioner.
- ✓ Vid vissa hudsjukdomar, exempelvis mjälleksem, rosacea, atopisk hud och psoriasis kan tårfilmen få en sämre kvalitet.

Behandling av torra ögon

- ✓ Undvik drag, rök, torr- och dammig miljö
- ✓ Undvik kontaktlinsanvändning.
- ✓ Vid skärmarbete, placera inte TV- eller datorskärmen för högt då detta ökar avdunstningen av tårvätskan.
- ✓ Ta pauser vid synansträngande aktiviteter.
- ✓ Prata med din läkare vid misstanke om läkemedelsbiverkningar.
- ✓ Behandla vid förekomst av retning, inflammation, i ögonlockskanterna. Se mer om detta i Memiras patientinformation om Blefarit samt Memiras informationsfilm om ögonlocksrengöring.

Det finns ett stort antal varianter smörjande ögondroppar, tårsättningsmedel, som ger god lindring vid torra ögon. Prova dig fram vilken sorts droppar som passar just dig bäst. Droppa 4 gånger per dag, oftare vid behov. Undvik ögondroppar med konserveringsmedel. Samtliga smörjande preparat är receptfria och de senaste, mest moderna preparaten på marknaden, är inte registrerade som läkemedel och därmed inte rabattberättigade. Vid problem med oljekörtlarna rekommenderas preparat med oljetillsats/lipider. Fråga dig fram på apoteket. Droppar med fettillsats (lipider) är att föredra vid besvär med reflexårar, rinnande ögon eller vid torra ögon kopplat till förekomst av ögonlocksbesvär exempelvis vid rosacea eller mjälleksem. Det finns även smörjande ögonsalva som är lämplig att använda till natten om ögonen känns torra vid uppvaknandet. Kosttillskott som innehåller omegafettsyra kan lindra vid torra ögon. Vid stora besvär kan receptbelagda antiinflammatoriska läkemedel bli aktuella att förskriva.

memira.se
08-517 588 19

memira
EYECENTER



Scanna QR-koden för att se filmer om ögonsjukdomar