

Torra ögon

EN GUIDE OM TORRA ÖGON OCH VAD DU KAN GÖRA ÅT DET

Santen

Vilka är symtomen på torra ögon?

Torra ögon kan ge många olika symtom, exempelvis:

- Sveda i ögonen
- Brännande känsla i ögonen
- Röda och rinnande ögon
- Dimsyn
- Ljuskänslighet
- Trötta ögon
- Försämrat mörkerseende

Utan rätt behandling kan symtomen av torra ögon förvärras och leda till allvarliga konsekvenser, till exempel inflammation och skador på ögats yta.

TORRA ÖGON KAN PÅVERKA LIVSKVALITETEN

Eftersom torra ögon är ett vanligt tillstånd, tas symtomen ofta inte på allvar och många söker inte läkare för sina besvär. Men torra ögon kan försämra livskvaliteten.

DAGLIGA AKTIVITETER SOM PÅVERKAS

Utomhusaktiviteter, som löpning och promenader, särskilt i blåsigt eller soligt väder.

Läsförmåga, studier, sömnkvalitet, bildskärmsarbete. Vistelse i luftkonditionerade utrymmen, som flygplan, kontorslokaler eller gallerior.

Bilkörning, framförallt i mörker.



Vilka är riskfaktorerna för torra ögon?

Det finns många faktorer som ökar risken för torra ögon, till exempel långvarig användning av datorskärmar eller mobiltelefoner, titta på TV eller läsning under längre tid.

Torra ögon kan också uppstå till följd av:

- åldrande (tårproduktionen avtar med åldern)
- hormonella förändringar
- biverkningar av ögonkirurgi eller läkemedel
- användning av kontaktlinser
- allergier
- störningar i immunsystemet
- dysfunktion i de meibomska körtlarna
- miljöfaktorer som avgaser, tobaksrök, starkt solljus, drag, luftkonditionering och värmeelement

Cirka 10 –15 procent av alla vuxna har obehag av torra ögon.

Vanligaste orsaken till torra ögon är att tårproduktionen minskar med stigande ålder.

Äldre kvinnor löper större risk att utveckla torra ögon på grund av hormonella förändringar.

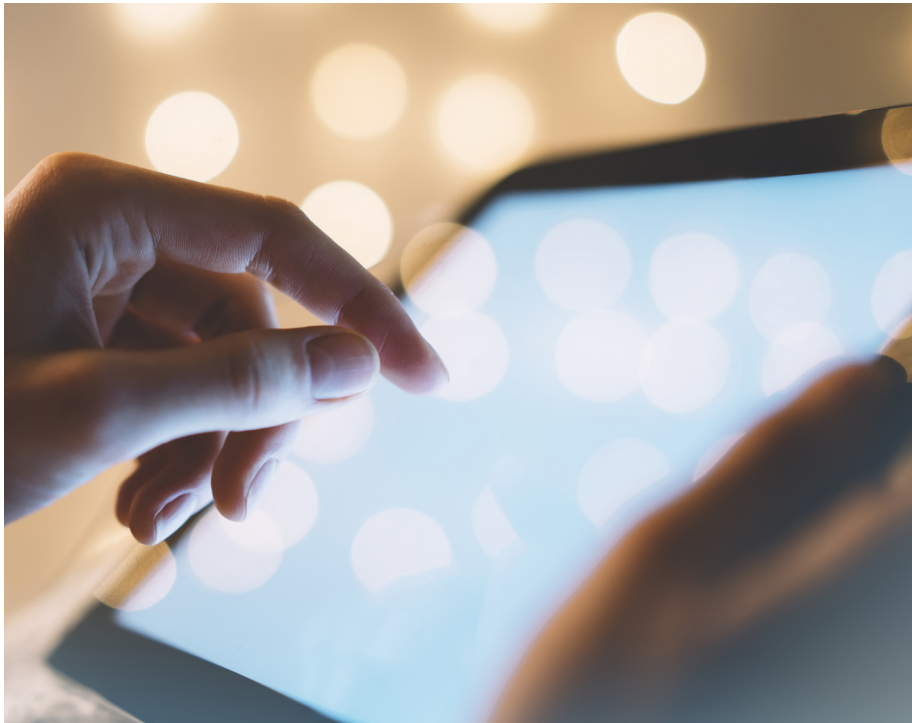
TA HAND OM DINA ÖGON OCH MÅ BÄTTRE

VAD ÄR DYSFUNKTION I DE MEIBOMSKA KÖRTLARNA?

De meibomska körtlarna som sitter i ögonlockskanten producerar inte tillräckligt med lipider, fetter, som är en naturlig beståndsdel i ögat. Eftersom lipider behövs för att inte tårvätskan ska avdunsta för snabbt, kan människor med dysfunktion i dessa körtlar drabbas av torra ögon.

TORRA ÖGON EFTER KIRURGI

Symtom på torra ögon kan också uppstå efter olika typer av ögonkirurgi.



Varför är tårar bra?

Tårvätskan behövs för att hålla ögat i god form, och en frisk tårfilm har stor betydelse för synskärpan. Tårfilmen håller också ögat fuktigt, sköljer bort damm och skräp, samt skyddar ögats yta från att torka.

För att förstå vad som orsakar torra ögon måste man känna till hur tårfilmen är uppbyggd.

TÅRFILMEN BESTÅR AV TRE LAGER:

Lipidlagret är en fet beläggning som hindrar tårvätskan från att avdunsta.

Vattenlagret tillför näring och håller ögat fuktigt.

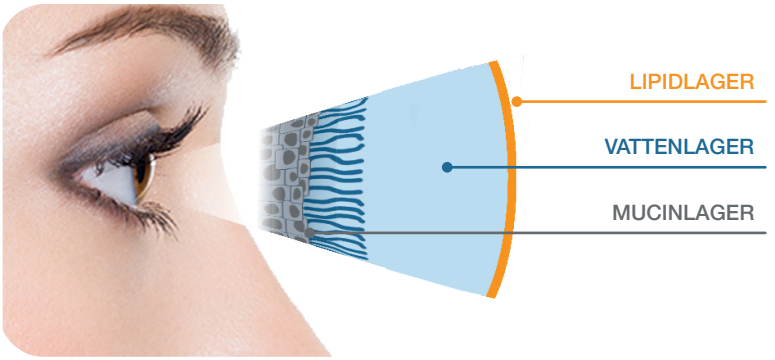
Mucinlagret innehåller slemmiga, trådliknande strukturer som kallas muciner och som ser till att tårfilmen stannar kvar på ögats yta och smörjer den.

FÖRSÄMRING AV TÅRFILMEN KAN LEDA TILL TORRA ÖGON:

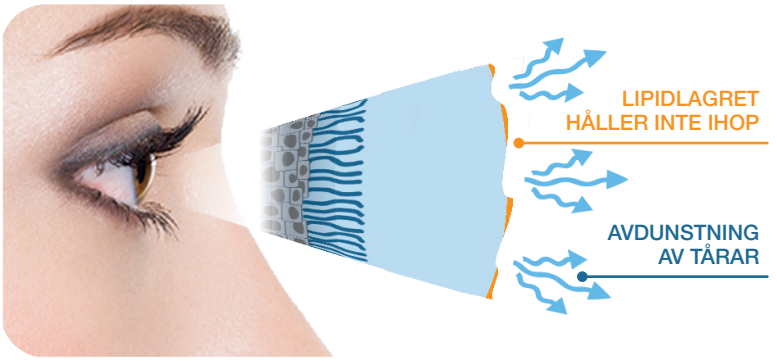
9 av 10 människor med torra ögon har ett för tunt eller ofullständigt lipidlager, vilket gör att tårvätskan avdunstar för snabbt. När tårvätskan avdunstar lämnas ögat oskyddat, vilket kan leda till skador på ögats yta. Hos andra är tårfilmens vätskeskikt för tunt på grund av minskad utsöndring av tårvätska.

GODA NYHETER!
Du kan göra något åt det!

TÅRFILMENS STRUKTUR I ETT FRISKT ÖGA



INSTABIL TÅRFILM KAN LEDA TILL TORRA ÖGON



Vad kan du göra åt torra ögon?

Goda nyheter: Det finns flera behandlingsalternativ för torra ögon.

TÅRERSÄTTNINGSMEDEL

Tårersättningsmedel som innehåller lipider och vatten kan vara ett alternativ. Vid lindriga till måttliga symtom av torra ögon kan behandling med tårersättningsmedel minska symtomen. Vid svåra symtom av torra ögon finns det receptbelagda alternativ. Om du har symtom på torra ögon trots att du har använt tårersättningsmedel en tid, ska du prata med din läkare. Observera att det kan ta flera månader innan behandlingen ger fullständigt resultat.

Vatten fyller på tårvolymen och lipider hindrar tårvätskan från att avdunsta

BE DIN ÖGONLÄKARE HJÄLPA DIG ATT HITTA EN BEHANDLING SOM PASSAR DIG!

TÄNK PÅ DET HÄR NÄR DU VÄLJER TÅRERSÄTTNINGSMEDEL:

Vattenlösningar kan ge kortvarig symtomlindring. Tårersättningsmedel som innehåller både vatten och lipider kan ha bättre effekt.

Vatten fyller på tårvolymen och lipider hindrar tårvätskan från att avdunsta.

TÅRERSÄTTNINGSMEDEL MED ELLER UTAN KONSERVERINGSMEDEL?

Personer med torra ögon kan vara känsliga för tårersättningsmedel som innehåller konserverings-medel. Därför kan det vara behagligare att använda tårersättningsmedel utan konserveringsmedel.



Tips & Tricks

VAD DU ska göra:

- Placera datorskärmen lågt så att du tittar ner på skärmen. Det hindrar dig från att hålla ögonen alltför öppna medan du arbetar vid datorn, vilket minskar avdunstningen av tårvätska.
- Titta då och då upp från datorskärmen och ut genom fönstret eller in i rummet när du arbetar vid datorn. Då sprids tårfilmen ut jämnt över ögats yta.
- Blinka medvetet med täta mellanrum. Det bidrar till att minska avdunstningen av tårvätska.
- Drick tillräckligt med vatten under dagen. För litet vätskeintag kan bidra till torra ögon.
- Motionera mycket. Regelbunden motion kan förbättra din ögonhälsa.

VAD DU ska undvika att göra:

- Överansträng inte ögonen. Undvik att titta på TV, spela datorspel eller läsa länge utan att ta en paus.
- Undvik luftkonditionering. Öppna fönstret lite istället.
- När du är utomhus kan du skydda ögonen mot vind och blåst med (sol)glasögon.
- Undvik stress i möjligaste mån. Stress kan ha en inverkan på många faktorer som i sin tur påverkar ögonen, till exempel blinkfrekvensen. Stress kan också påverka sömnen. En god natts sömn fyller på tårfilmen och har en välgörande effekt på ögats yta.





Santen

Santen Sweden Filial
Evenemangsgatan 31A
169 79 Solna, Sverige
www.torraögon.nu | www.ocuwellness.se

NP-DED-SE-0024 / FEB 2024