

Værd at vide om tørre øjne og øjendråber



Få de helt rigtige øjendråber hos os

Faglig rådgivning • God instruktion • Stort udvalg

Hvad er tørre øjne?

Omkring en tredjedel af alle voksne har problemer med tørre øjne. Tørre øjne føles som irritation, træthed, svie eller "sandkorn" i øjnene. Har man tørre øjne, bliver man ofte mere irriteret af kraftigt lys og får rindende øjne. Problemer med kontaktlinser kan også skyldes tørre øjne.

Hvorfor får man tørre øjne?

Der er mange forskellige årsager til tørre øjne. Årsagerne kan både komme "udefra" og "indefra" og er ofte en kombination. Tørre øjne kan komme af et tørt indeklima og aircondition eller at man sidder længe foran computer eller tv.

Tørre øjne kan også skyldes allergi eller underskud af omega-3 fedtsyrer eller overskud af omega-6 fedtsyrer. Det kan medføre en ubalance i tårefilmens sammensætning eller for lav tåreproduktion.

Tørre øjne kan også skyldes tilstoppede kirtler på øjenlåg eller hudproblemer ved øjnene eller på øjenlåg. Årsagerne kan endvidere findes i hormonelle ændringer eller forskellige sygdomme bl.a. gigtsygdomme. Mange typer medicin kan give tørre øjne.

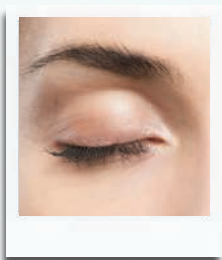
Endelig kan også laseroperationer af øjnene være årsag til tørre øjne.

Hvad er tårefilmen?

Øjets overflade er dækket af en tynd hinde af vand og forskellige fedtstoffer: Det er tårefilmen. Længst inde har den et slimlag, i midten består den af vand og yderst har den en tynd oliefilm, der skal bremse fordampningen af vand fra tårefilmen. Olien kommer fra kirtler i øjenlågene og når vi blinker, trækkes en smule olie hen over vandlaget.

Vandet kommer fra tårekirtlerne under de øverste øjenlåg. Endelig er der slimlaget, der skal binde tårefilmen til øjets overflade. Tårefilmen indeholder al den ilt og næring, som hornhinden har brug for.





Hvad gør øjenlågene?

Vores øjenlåg rummer flere forskellige årsager til problemer i tårefilmen. Hvis huden ikke er i normal balance (fx for tør), er der hyppigt en øgning i mængden af naturlige hudbakterier, også på øjenlågene.

Bakterierne trives i olien fra øjenlågenes kirtler og ødelægger tårefilmen. Bakterierne kan også sprede sig til øjets overflade og give øjenbetændelse.

Hvad kan du gøre?

Der er heldigvis meget, du selv kan gøre ved tørre øjne. Hvis du tror, det kan komme af fx for lidt omega-3 fedtsyrer, kan du lægge din kost lidt om. Tror du, det hænger sammen med for meget skærmarbejde, kan du overveje at ændre dine arbejdsvaner.

Du kan altid lindre generne ved tørre øjne med ét eller flere af de mange gode øjendråbepræparater, der findes på markedet.

Vi har et bredt udvalg af øjendråber i høj kvalitet, der kan dække alle behov.

Flaske, ampul eller pipette

Øjendråber fås både i små praktiske flasker eller éngangsampuller eller -pipetter. Spørg os, hvad der er mest praktisk for dig.





Salte tårer

En normal tårefilm er salt, men ved tørre øjne stiger saltindholdet og deraf kommer symptomerne på tørre øjne, præcis som saltvand svier i et sår. Saltindholdet stiger, fordi den ustabile oliefilm lader vandet fordampe for hurtigt, eller fordi tårekirtlen producerer for lidt vand. Det er oftest problemer i oliefilmen som giver ubalance i tårefilmen og medfører tørre øjne.

Sådan gør du

Start med at læse instruktionen på flasken eller indlægssedlen.

Husk at vaske hænderne grundigt før du går i gang.

Bruger du kontaktlinser så tag dem ud og vent et kvarter efter at du har dryppet øjnene med at sætte dem i igen.

Når du drypper øjet, skal du lægge hovedet let bagover, og du skal trække det nederste øjenlåg lidt nedad med en finger. Du skal rette dit blik opad. Prøv at få dråben til at ramme midt i nederste øjenlåg. Da øjet ikke kan rumme eller optage mere end én dråbe ad gangen, skal der gå mindst ét par minutter mellem hver dråbe.

Undgå at berøre øje eller øjenomgivelser med spidsen af beholderen.



Holdbarhed og opbevaring

Øjendråber har kort holdbarhed, fordi de skal være sterile, når du bruger dem. Se på emballagen, hvor længe øjendråberne kan holde sig og kassér dem, hvis de bliver for gamle. Bliver øjendråberne uklare inden de bliver for gamle, skal de også kasseres.

Øjendråber skal ofte opbevares tørt og ved stue-temperatur, hvis der ikke står andet på pakningen. Der findes også øjendråber, som skal opbevares i køleskabet. Så er det en god ide at luge øjendråberne i hånden inden du skal bruge dem. Øjendråber skal altid opbevares så børn og dyr ikke kan nå dem.

Tørre øjne – og kontaktlinser

Tørre øjne kan også opstå efter lang tids brug af kontaktlinser og omvendt kan problemer med kontaktlinser, også skyldes tørre øjne.

Tørre øjne kan medføre, at kontaktlinsebrugere overvejer at stoppe med kontaktlinser, men forsøg har vist, at man kan opnå bedre komfort med kontaktlinserne ved at dryppe øjnene med øjendråber, før man tager kontaktlinserne på og når man tager dem af igen. Ved tendens til tørre øjne kan man med fordel anvende én-dagslinser, da de minimerer tørhed i øjet. Det er også vigtigt, at man bruger linser med høj iltgennemtrængelighed, da det mindsker udtørringen af tårefilmen.

Der findes mange forskellige slags kontaktlinser og øjendråber. Spørg din optiker, så du er sikker på, at du får både de rigtige linser og de rigtige øjendråber. Det drejer sig om øjets sundhed.



OPTIK TEAM

OPTIK TEAM er individuelle optikbutikker – med kædens fordele. Vi er i alt 150 butikker og dermed én af Danmarks største optikerkæder. Her samles lokale, individuelle personligt ejede butikker for at sikre konkurrencedygtige priser, faglige kompetencer og spændende udvalg fra gode leverandører.