

**SUNDE  
ØJNE**



**Trætte, tørre eller  
irriterede øjne?**

Værd at vide om tørre øjne



A close-up photograph of a human eye with a light brown iris. The eye is looking slightly to the right. The skin around the eye is visible, showing fine lines and texture. A teal-colored rectangular box is overlaid on the upper part of the eye, containing the text "TØRRE ØJNE" in white, uppercase letters.

TØRRE ØJNE



## Hvad er tørre øjne?

Tørre øjne skyldes, at øjnene af forskellige årsager ikke producerer nok tårevæske, at tårevæsken ikke kommer i kontakt med øjet, eller at tårefilmen er forstyrret. Når tårefilmen er forstyrret, lader den tårevæsken fordampe for hurtigt. Så stiger saltindholdet i øjet, og det er den større mængde salt, der vil irritere og give dig en sviende fornemmelse.

Der kan være mange årsager til tørre øjne, og typisk vil en lille ændring af dine vaner afhjælpe problemet, uden at du behøver decideret behandling. Ofte opstår symptomerne med alderen, og hver fjerde dansker over 50 er da også ramt af et eller flere symptomer på tørre øjne.

På de følgende sider har vi samlet de hyppigste symptomer og bud på, hvad du selv kan gøre. Måske er der noget, du kan genkende?

ER DU UDSAT?



## Tag højde for disse situationer

Tørre øjne kan skyldes indre eller ydre påvirkninger. Hvis du har meget skærmarbejde eller ophold i tørt indeklima eller med aircondition, kan det irritere øjnene. Kombinationen af skærmarbejde i lokaler med tørt indeklima er en hyppig årsag til tørre øjne.

Det kan også skyldes, at du mangler omega-3 eller får for meget omega-6. Det kan skyldes hormonelle forandringer som fx overgangsalder; tilstoppede kirtler på øjenlåget, hudproblemer ved øjnene eller andre sygdomme, fx gigt eller bindevævssygdomme. Mange typer medicin kan også give tørre øjne, ligesom laseroperationer af øjnene kan irritere.

ER DU UDSAT?

## Flere faktorer kan påvirke dine øjne



### Tørre omgivelser og kontaktlinser

Bruger du meget tid i et indeklima med lav luftfugtighed? Det kan give tørre øjne, da fugten trækkes ud af den film, der dækker øjnene. Kontaktlinser kan også være med til at trække fugten ud af øjet, og her kan endagslinser hjælpe, eller du kan dryppe med øjendråber før og efter, du bruger linser.



### Varm eller kold luft

Airconditionluft udtørre øjnene. Det samme gør lang tids ophold i rum med kraftig radiatorvarme, brændeovn eller bare et meget velisoleret hus, som mange moderne huse er. Det kan også være, du mærker det, når du er på et fly. Sørg for at komme udenfor hyppigt eller have øjendråber med, når du flyver.



### Sol og genskin

Har du ikke UV-beskyttende briller på, når du opholder dig i skarp sol på ski eller ved vandet - eller hvis du svejser - kan du skade øjet. Tårene fordamper ved det kraftige lys, og du kan faktisk risikere, at hornhindecellerne brændes af, hvilket giver kraftige smerter efter nogle timer. Det er det, man kalder 'sneblind', hvis du oplever det på skiferien.



### For meget skærm

Det er ikke selve skærmen, der udtørre dine øjne. Det er det faktum, at blinkerefleksen nedsættes, når du sidder foran en mobil, tablet, TV eller computer. De manglende blink nedsætter mængden af tårevæske, og det vil føles som tørre øjne.





SYMPTOMER

## Vær opmærksom på disse symptomer



### Kløe

Kløe er et hyppigt symptom på tørre øjne. En vedvarende kløe, som ikke holder op, selvom du gnider dig i øjet.



### Overdreven tåreflåd

I nogle tilfælde vil de tørre øjne stimulere til overproduktion af tårer for at kompensere for tørheden, og du vil opleve, at øjnene løber i vand mere end normalt. Det kan netop være et symptom på tørre øjne, selvom det ikke føles sådan.



### Svie og følelsen af sand

Tørre øjne kan føles som om, du har noget i øjet, uden at du har det. Det kan også være, øjnene føles som sandpapir, når du blinker.



### Sløret syn og synsforstyrrelser

Hvis du oplever, at dit syn er nedsat, skal du straks kontakte lægen. Nedsat syn som følge af tørre øjne opstår sjældent, men der er risiko for det, fx hvis du ikke reagerer på symptomerne.

BEHANDLING



## Behandlingsmetoder fra din lokale optiker

Hvis ikke generne er voldsomme, er det sjældent nødvendigt at behandle. Din optiker ved meget om emnet, så spørg endelig. Hos optikeren kan du også få øjendråber, som du kan bruge lige så tit, du føler behov. Har du mange eller kraftige symptomer, skal du søge læge. Ellers kan tilstanden blive værre.





## Hvis øjendråber ikke hjælper

Der findes flere forskellige slags øjendråber alt efter, hvilke problemer du oplever i forbindelse med tørre øjne. Det kan også være ideelt at bruge en gel i stedet for eller som supplement til øjendråber. Hvis øjendråber og gel ikke løser problemet, er din lokale optiker også specialiseret i at behandle med andre simple metoder, der har en stor effekt. Kosttilskud, rensning af øjenlåg og specielle øjenmasker er behandlinger, som i mange tilfælde kan afhjælpe tilstanden.



## Tag testen

Udfyld spørgeskemaet på næste side og få en indikation på, om du måske har tørre øjne.

## Det kan du selv gøre

Har du meget skærmarbejde, så husk at tage pauser, hvor du ikke ser på skærmen. På den måde husker du (ubevidst) at blinke. Arbejder du i tør luft, så gå en tur udenfor i løbet af dagen eller sluk for aircondition, hvis muligt. Måske har du brug for større mængder omega-3 i din kost. Hvis du tager medicin, som giver tørre øjne, kan det være, du skal supplere med øjendråber.

## SPØRGESKEMA

### Test dig selv

Oplever du, at øjnene ofte er irriterede, og føler du trang til at klø?

①                  ②                  ③                  ④                  ⑤

SLET IKKE

I HØJ GRAD

---

Oplever du ofte, at du har noget i øjet, som ikke vil gå væk?

①                  ②                  ③                  ④                  ⑤

SLET IKKE

I HØJ GRAD

---

Oplever du ofte, at dine øjne løber i vand på tidspunkter, hvor de ikke burde?

①                  ②                  ③                  ④                  ⑤

SLET IKKE

I HØJ GRAD

Oplever du, at dit syn driller, er sløret eller på anden måde forstyrret?

①                  ②                  ③                  ④                  ⑤

SLET IKKE

I HØJ GRAD

---

Er dit øje blevet mere rødligt, end hvad der er normalt?

①                  ②                  ③                  ④                  ⑤

SLET IKKE

I HØJ GRAD

---

Hvis du bruger linser: Føler du dig irriteret i øjet, når du har eller har haft linser i?

①                  ②                  ③                  ④                  ⑤

SLET IKKE

I HØJ GRAD



OPTIK  
TEAM

## Søg vejledning hos din lokale optiker

Din lokale optiker har en stor viden om øjne og de sygdomme og tilstande, der kan ramme øjet. Hold dig ikke tilbage fra at spørge hos optikeren, hvis du føler det mindste tegn på irritation i øjnene. Måske skal der ikke ret store ændringer til, før generne forsvinder. Din optiker kan også råde dig til at gå til lægen, hvis han mener, det er nødvendigt. Det er også hos optikeren, du kan købe øjendråber. De kræver ikke recept.