



TØRRE ØYNE: Tilstanden tørre øyne gir ubehag og synsforstyrrelser. En ustabil tårefilm kan potensielt skade øyets overflate. Foto: Scanpix

Folkesykdommen tørre øyne

Tørre øyne kan medføre svært ulike tegn og symptomer. Dette bør du være obs på.

Av: Silje Uvæseth - Lommelegen.no torsdag 10.09.2015, kl. 10:30:30

Facebook, Twitter, Google+, Email, 125 delinger, 0 kommentarer

Tørre øyne, eller tørt øye-syndrom, er en multifaktoriell sykdom som affiserer tårene og øyets overflate, ifølge Tear Film & Ocular Surface Society (TFOS).

Tilstanden gir ubehag, synsforstyrrelser og en ustabil tårefilm og kan potensielt skade øyets overflate. Tilstanden ledsages av at tårefilmen blir for saltholdig og gir betennelse på øyets overflate, forklarer Sten Ræder, øyelege, forsker og daglig leder av Tørrøynklinikk, Norges eneste spesialklinik for tørre øyne.

Tørre øyne er svært utbredt, og er en av de vanligste årsakene til at pasienter oppsøker optiker eller øyelege.

Forekomsten er mellom 5 og 35 prosent globalt. Tallene varierer mye da studier har brukt ulike kriterier for å definere tørre øyne, og det vil også variere avhengig av alder og kjønn, opplyser Ann Elisabeth Ystenæs.

Hun er optiker og førstelektor ved fakultet for helsevitenskap, Institutt for optometri og synsvitenskap på Høgskolen i Buskerud og Vestfold (HBV), og underviser i temaet.

Les også: Derfor får du sprenget blodkar på øyet

Medisiner og alderdom øker sjansene

Tørre øyne øker med økende alder.

Det er også mer utbredt hos kvinner enn hos menn. Enkelte sykdommer og bruk av en del medisiner kan også øke risikoen for tørre øyne. For eksempel kan hudtilstander som psoriasis, acne rosacea og seborreisk dermatitt øke faren for tilstopping av talgkjertlene, som kan føre til tørre øyne grunnet økt fordampning, forklarer Ystenæs.

Flere medikamenter kan også utløse symptomer.

Det kan blant annet være antihistaminer, antidepressiva, nevroleptika, diuretika, betablokkere og isotretinoin, sier Ræder.

Les også: Derfor får du sti på øyet

Ofta er det et underliggende problem, som gjør at kjertlene lett tilstoppes eller at det er for lav produksjon, ifølge Ystenæs.

Hva er den vanligste årsaken til tørre øyne?

Tørre øyne skyldes enten for liten produksjon eller for stor fordampning av tårer. Den vanligste årsaken til tørre øyne er for stor fordampning. Dette har sammenheng med problemer med kjertler i øyelokkene, som ikke tilfører nok fettstoffer til tårene. Dette kan forverres ytterligere dersom man oppholder seg i tørre miljøer eller om man blunker dårlig, forteller Ystenæs.

Les også: Ser du prikker, lysglimt eller stjerner i synsfeltet?

Når bør man oppsøke hjelp?

Tørre øyne bør behandles når det er forstyrrende i hverdagen.

Eksempler kan være at man unngår enkelte aktiviteter eller at det foreligger symptomer som påvirker livskvalitet, sier Ystenæs.

Hvis du er plaget med tørre øyne bør du først foreta en undersøkelse hos optiker med kompetanse innenfor tørre øyne, eller hos øyelege. Undersøkelsen vil avdekke sannsynlig årsak og alvorlighetsgrad.

I henhold til Tear Film & Ocular Surface Society (TFOS) skal tørre øyne behandles etter alvorlighetsgrad.

Dette er viktig for å skreddersy behandlingen til den enkelte. Behandlingen kan bestå i å bruke kunstig tårevæske, øyelokkshygiene, tårepunktplugg, bytte til en annen type medisiner, forklarer Ystenæs.

I mange tilfeller har pasienten så alvorlig tørre øyne med betennelse og sårutvikling at pasienten må behandles av øyelege, ifølge Ræder:

Det er i såfall vanlig å behandle pasienten med betennelsesdempende medikamenter, som kortisonøyedråper og cyclosporin-øyedråper eller autologt serum øyedråper. Det finnes også medikamenter som for eksempel diquafosol-øyedråper som kan stimulere øyet til å produsere vann og slim. Utvalget av medikamenter gjør at pasienter med alvorlig tørre øyne kan se en lysere tid i møte, påpeker han.

Kan øynene bli helt bra igjen?

Det er som regel mulig å behandle kjertlene for å bedre tilstanden, men tørre øyne er ikke noe som behandles én gang for alle.

Behandlingen må fortsette for at det skal fortsette å være så bra som mulig. Dersom plagene oppsto etter å ha fått utført laseroperasjon for å korrigere synet, kan det være at disse avtar etter noen måneder, sier Ystenæs.

Tidligere ble tørre øyne behandlet ut fra oppfatningen om at tilstanden skyldtes nedsatt tåreproduksjon, men slik er det ikke lenger.

I dag vet vi at tørre øyne skal behandles som en multifaktoriell sykdom og at tilstanden som oftest skyldes nedsatt kvalitet eller mengde av fettstoffer i tårefilmen, ifølge Tørrøynklinikk.

PC-skjermen kan føre til tørre øyne

Blunkefrekvensen reduseres drastisk når du stirrer inn i PC-skjermen sammenlignet med når du snakker med et menneske. Vi blunker fire-fem ganger oftere når vi snakker med noen enn når vi stirrer inn i en skjerm, ifølge en pressemelding fra Norges Optikerforbund.

Lite blunking er en årsak til tørre øyne fordi tårefilmen på øyet fordampes raskere.

Norges Optikerforbund råder derfor folk til å ta hyppige pauser fra skjermen, og til å justere skjermen slik at de ser ned på den. Dette gjør at øyeåpningen blir mindre og tårefilmen fordampes saktere.

Hvis du trener en påminnelse om å blunke oftere når du bruker PC-skjermen, kan du kan installere et blunkende øye på dataskjermen.

Lurer du på om du har tørre øyne? Tørrøynklinikk har en tørre øyne-test hvor du må svare på åtte raske spørsmål. Ved hjelp av testen kan du finne ut om du har tørre øyne og om du bør oppsøke øyelege.

Har du spørsmål om øyenes anatomi og funksjon, og om operasjoner og behandlinger? Send inn ditt spørsmål til øyelege Rim N. Alme.

Les også: Gal bruk av linser kan ødelegge synet ditt

Facebook, Twitter, Google+, Email, 125 delinger, 0 kommentarer

Se også

Slik beholder jeg håret under kreftbehandlingen Les mer

Dette kommer på din iPad og iPhone Les mer

De første symptomene på leddgikt Les mer

Fire steg til bedre tid på jobben Les mer

Nei, en TV uten tuner fritar deg ikke for å betale NRK-lisensen Les mer

Prova Google AdWords ora Raggiungi i tuoi clienti online. Inizia subito con un credito di €75

Velkommen til debatt

ABC Nyheter ønsker velkommen til debatt om det meste. Men vi krever at du er saklig og viser respekt for menneskene som handler om og dine meddebattanter. Her finner du regler for kommentering. Tor Strand, redaktør

Diskuter artikkelen her: 0 Kommentarer ABC Nyheter Logg inn

Anbefal Del Beste først

Start diskusjonen...

Vær den første til å kommentere.

OGSÅ PÅ ABC NYHETER

Raymond Johansen (Ap) starter drøftelser med opposisjon 10 kommentarer for 5 timer siden

Spår tøff tid i vente for Erna 22 kommentarer for 5 timer siden

Sverre Petterson — De som får de tøffeste tidene fremover er nok de som skal samarbeide med MDG. Sikrekk og grul

Oslo-avklaring kan ta tid 22 kommentarer for 5 timer siden

Tatt med 9080 halviltre - og den del brennevinn 6 kommentarer for 15 timer siden

Magnhild Voldsvind — Med stengte grenser hadde det vel blitt mindre av denne smugler-trafikken også.

HVA ER DETTET? GunnarMeltzer — Dette er skremmende, nå er det vel ikke lenge før vi kutter konproduksjonen og begynner å dyrke ...

Hvilken boligalarm? Tjenesten er gratis og uforpliktende.

Hvilken boligalarm? Tjenesten er gratis og uforpliktende.

Store innher og san Start nå

Har du bruk for D-vitamin hvis du jobber på kontor? Få kummskap om vitaminer Klikk her Selges på apotek F kumr om vit Klikk NYCOMED Selges på apotek