



Droge ogen

- Blefaritis
- Meibomklierdysfunctie
- Tranende ogen



Oog en Welzijn
vertrouwde zorg dichtbij

The first part of the paper discusses the importance of understanding the cultural context of the research. It highlights the need for researchers to be sensitive to the values and beliefs of the communities they are studying. This is particularly important in the field of education, where cultural differences can significantly impact learning outcomes. The paper then moves on to discuss the challenges of conducting research in culturally diverse settings. It notes that researchers often face difficulties in finding appropriate research methods and in interpreting the data they collect. To address these challenges, the paper suggests that researchers should adopt a more flexible and open-minded approach to their research. This involves being willing to learn from the community and to adapt their research methods as needed. The paper also emphasizes the importance of building trust and rapport with the community. This is essential for ensuring that the research is conducted in a respectful and ethical manner. Finally, the paper concludes by discussing the potential benefits of culturally sensitive research. It argues that such research can help to improve our understanding of the world and to develop more effective educational practices. It also suggests that culturally sensitive research can help to promote social justice and to create a more inclusive society.

Inhoudsopgave

Droge ogen	4
Klachten	4
Oorzaken	4
Blefaritis en Meibomklier dysfunc	4
Behandeling	5

Droge ogen

Droge ogen is een aandoening die veel ongemak kan veroorzaken. Vaak zijn beide ogen aangedaan en is het een lang bestaand probleem. Meestal is er geen sprake van genezing, maar is behandeling erop gericht de klachten te verminderen.

Klachten

Klachten die bij droge ogen kunnen voorkomen zijn een brandend gevoel, gevoel dat er iets in het oog zit, irritatie, jeuk, vermoeide ogen, wisselend wazig zicht, stekende pijn of een trekkerig gevoel. Ook komt het vaak voor dat de ogen veel tranen.

Oorzaken

Bij droge ogen wordt snel gedacht aan een tekort aan traanvocht. In sommige gevallen is dat het geval. Echter in de meeste gevallen is de kwaliteit van het traanvocht de oorzaak van droge ogen. De kwaliteit van het traanvocht wordt in grote mate beïnvloed door de oogleden. Omgevingsfactoren zoals een droge omgeving (centrale verwarming, airconditioning), beeldschermwerk, langdurig lezen of TV kijken, autorijden, een rokerige omgeving en luchtstroom op de ogen (ventilator, rijwind op de fiets) kunnen klachten bij droge ogen verergeren.

Blefaritis en Meibomklier dysfunctie

Blefaritis is een ontsteking van de ooglidrand waarbij de haarzakjes en talgklieren betrokken zijn. De ooglidranden zijn vaak rood en/of licht gezwollen en tussen de wimpers zijn korstjes of schilfers aanwezig. Meibomklier dysfunctie is het niet of verminderd functioneren van de klieren van Meibom. Deze in de oogleden aanwezige klieren zorgen voor een olieachtig laagje op het traanvocht waarmee wordt voorkomen dat het traanvocht te snel verdampt.

Behandeling

De behandeling is erop gericht de ooglidrandontsteking te onderdrukken en de werking van de Meibomklieren te verbeteren.

Uithoudingsvermogen en discipline zijn belangrijke factoren die kunnen bijdragen aan een succesvolle behandeling.

Stap 1: Verwijder korstjes en schilfertjes ter hoogte van de ooglidranden en wimpers met een steriel gaasje en Blephasol (zonder recept verkrijgbaar bij uw apotheek).

Stap 2: Verwarm de oogleden gedurende 20 minuten met een warmte kompres.

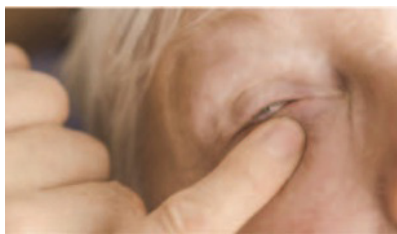
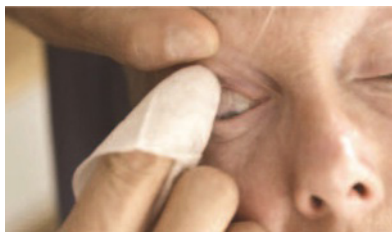
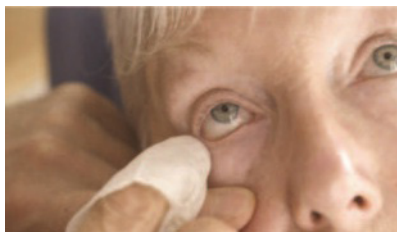
Stap 3: Masseer de ooglidranden zodat het talg uit de Meibomklieren naar buiten gemasseerd wordt.

Stap 4: Reinig de ooglidranden nogmaals met een steriel gaasje en Blephasol.

Stap 5: Druppel in één of beide ogen een druppel conserveermiddelvrije kunsttraan.

Uitleg stap 1 en 4:

Wikkel het gaasje met Blephasol om de wijsvinger en reinig onder- en bovenooglid van beide ogen.



Afbeeldingen: Théa Pharma Nederland

Uitleg stap 3:

Masseer de oogleden door met een wattenstaafje of vinger een rollende beweging te maken in verticale richting

Zoals hierboven al is genoemd is het heel nuttig om warme kompressen (zogenaamde Eyepads) te gaan gebruiken: systemen die droge warmte toevoegen aan uw oogleden, waardoor de kliertjes van Meibom beter kunnen gaan functioneren. U kunt deze systemen eenvoudig vinden op internet of bij de drogist of apotheek.

Een duurdere variant is de Blephasteam bril, toch is dit zeker te overwegen omdat u mogelijk op druppels bezuinigt.

Heeft u ook 's nachts last van de ogen of bij het opstaan, dan kunt u eventueel ook VitA-POS oogzalf aanschaffen, dit is vrij verkrijgbaar.

Vermoedt u droge lucht: dan kan het raadzaam zijn de luchtkwaliteit in uw woon- of werkomgeving te analyseren en eventueel een luchtbevochtiger aan te schaffen.

De afscheiding uit de kliertjes van Meibom kan verbeteren door dagelijkse inname van omega 3-vetzuren. Een veilige bron van omega 3 is gebroken lijnzaad in een dosering van één eetlepel per dag; niet meekoken, maar op het bord aan de maaltijd toevoegen. Het is smakelijk in de soep en crunchy over een salade.

Ondanks al deze maatregelen en tips is het goed dat u zich realiseert dat droge ogen een chronische aandoening is waarbij klachten vaak fluctueren.

Meestal wordt u terugverwezen naar de huisarts: met de vastgestelde diagnose kan deze besluiten om andere druppels, gel of oogzalf voor te schrijven, of bij ook aanwezige huidaandoeningen u te verwijzen naar de Dermatoloog.



Oog en Welzijn
vertrouwde zorg dichtbij

T +31 0519 76 00 88 E vraag@oogenwelzijn.nl | www.oogenwelzijn.nl