

## Tørre, svidende, irriterede øjne

### Symptomer

Såfremt du kan nikke genkende til følende symptomer, er det sandsynligt at du lider af tørre øjne.

- Brændende fornemmelse
- Tør fornemmelse
- Svien
- Uklart syn ved anstrengelse, f.eks. ved skærmarbejde, TV kiggeri, læsning m.v.
- Tendens til rindende øjne fra morgenstunden, dog ikke konstant rindende uden ophør.

Tørre øjne er en udbredt tilstand som kan være meget generende. Behandlingen består af smørende øjendråber og/eller salve. Tilstanden kan ikke helbredes hvorfor behandlingen består i, at prøve at finde præcis de øjendråber, der fungerer bedst for den enkelte. Smørende øjendråber er håndkøbsmedicin og kræver ingen recept.

### Forud for evt. konsultation på Øjenklinikken Hobro

Har du ovennævnte symptomer, skal du før du booker en tid hos Øjenklinikken Hobro have forsøgt dig med øjendråber derhjemme i en periode efter nedenstående regime (se blå boks). Supplér gerne drypning med massage af øjenlågskanter og varme på området. Husk daglig afvaskning af øjenlåg, f.eks. med fugtet vatrondel for bl.a. at fjerne dråberester.

#### Drypperegime ved tørre øjne:

- 4-6 gange dagligt dryppes en dråbe i hvert øje. Dette gøres fast og konsekvent i 3 måneder. Gerne suppleret med neutral øjensalve/gel til natten.
- Efter 3 måneder kan du gå 1 dråbe ned pr. måned hvis god effekt.
- Oplever du at have været symptomfri på f.eks. 3 dråber og generne begynder igen ved 2, vil du have fundet det niveau af drypning dine øjne behøver, altså 2.
- OBS: Du vil kun opleve effekt hvis du følger drypperegimet. Konsekvent drypning er en forudsætning for at det virker! Drypning er ofte livslangt.

### Hvilke dråber?

Der findes et utal af producenter og typer af dråber på markedet. Når du vælger øjendråber på apoteket, skal du være bevidst om hvorvidt du skal spørge efter dråber der indeholder fedt eller blot almindelige neutrale øjendråber. Dette afhænger af dine symptomer. Tårefilmen består af tre forskellige bestanddele. Fedt (lipid), slim (mucosa) og tårevæske. Hvis dine øjne rinder fra morgenstunden og dine øjne er rødbrandende, skal du spørge efter dråber, der indeholder fedt.

Rinder dine øjne ikke men svier, brænder, bliver uklare osv – så skal du blot vælge en af de smørende øjendråber.