

Briller, kontaktlinser eller øjenoperation

– *hvad skal jeg vælge ?*

Sløret syn, der eventuelt er ledsaget af øjentræthed, hovedpine og ømhed i nakkemusklernerne er de typiske gener, du kan opleve, hvis dit syn ikke fungerer optimalt. Her får du en gennemgang af de muligheder, du har for at få det bedst mulige syn.

AF **Andrea Bak**
OG **Carsten Edmund, øjenlæge, dr. med.**

B riller og brilleglas

Brilleglas er optiske linser, der kan ændre de indfaldende lysstrålers retning og derved flytte billedannelsen i øjet hen på nethinden. Er du nærsynet, skal du have såkaldte spredeglas, der spreder billedannelsen tilbage

på nethinden og gør den skarp. Styrken angives altid med et minus (-). Er du langsynet, skal du have såkaldte samlede glas, der flytter billedannelsen frem. Her angives styrken altid med et plus (+). Har du bygningsfejl, skal du have såkaldte cylindreglas, der kan rette en skæv billedannelse op.



Brilleglas – forskellige typer

Når du er yngre, kan du se på alle afstande, når blot din brydningsfejl er rettet op. Når du bliver ældre, skal brillerne have forskellige styrker til forskellige afstande som kort, mellemlang og lang afstand. Derfor har du som ældre brug for forskellige typer brilleglas, der er listet op herunder:

- **Enkeltstyrkeglas** har, som navnet siger, kun én styrke.
- **Bifokale glas** har to styrker med en tydelig skillelinje mellem afstandsstyrken foroven i glasset og læsefeltet i bunden af glasset.
- **Flerstyrkeglas** har flere styrker i sig. Styrken ændrer sig fra toppen til bunden af glasset. Når du bevæger dine øjne op og ned, giver glasset dig derfor et tydeligt syn på alle afstande.

Kontaktlinser

Kontaktlinser er særlige brilleglas, der svømmer i den tårefilm, der dækker øjeæblet. Er du meget nær- eller langsynet, ser du bedre med kontaktlinser end med briller. Mange bruger dog kontaktlinser, fordi de ikke kan lide brillerne, eller fordi briller er i vejen ved for eksempel sport, i regnvejr eller ved skift mellem varme og kulde.

Kontaktlinser – forskellige typer

Der findes flere forskellige typer kontaktlinser, men groft sagt kan de deles op i to: de formfaste (også kaldet hårde) og de bløde. De formfaste hviler på øjets klare hornhinde (figur B), der ligger foran regnbuehinden, altså det farvede omkring pupillen, mens de bløde dækker hornhinden (figur A), men hviler på øjets bindehinde og går derfor en lille smule ud over hornhinden.

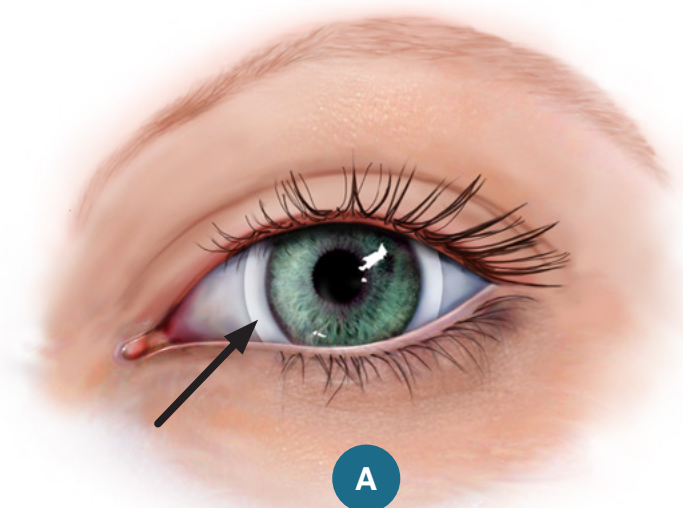
- **Dagslinser** skiftes hver dag.
- **14-dages- eller månedslinser** tages ud hver aften, renses og lægges i desinficerende væske og indsættes igen hver morgen. Udskiftes efter to til fire uger.
- **Døgnlinser** kan sidde i øjet hele døgnet og udskiftes med nye linser én til to gange om måneden alt efter type. Døgnlinser anbefales kun i særlige tilfælde.

Det er vigtigt med god hygiejne, når du har kontaktlinser, da du ellers risikerer at få infektioner i øjet. Du skal derfor altid vaske dine hænder, når du håndterer kontaktlinserne. Uanset hvilken type kontaktlinser, du har, bør du få både kontaktlinser og øjne tjekket regelmæssigt hos optikeren.

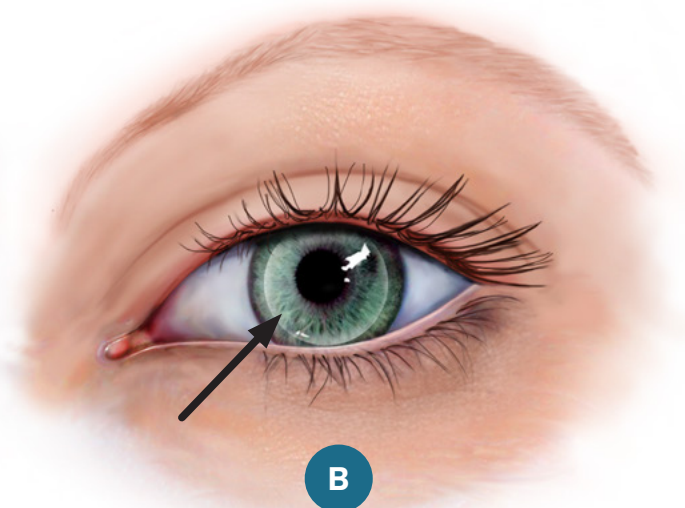


TIP!

Vær opmærksom på, at i reklamer for "brillefrihed" kan ord som 'linse-udskiftning' eller 'øjenbehandling' betyde egentlig operation, og du bør sætte dig ind i fordele og risikofaktorer.



Den bløde linse hviler på bindehinden



Den formfaste linse hviler på hornhinden

Læsebriller

De fleste af os får brug for læsebriller, når vi bliver 40-50 år. Det skyldes, at øjets linse stivner med alderen, og det gør, at vi får sværere ved at ændre fokus. Du vil derfor typisk opleve, at du ser fuldstændig, som du plejer, lige bortset fra når du skal læse eller se ting tæt på. Måske tager du brillerne af, hvis du er nærsynet, eller også er du nødt til at holde det, du skal se eller læse, ud i strakt arm for at kunne fokusere. En læsebrille er med andre ord en brille, der kun skal bruges, når du læser, strikker eller på anden måde har brug for at fokusere på noget, der er tæt på dig.

Da synet forandrer sig over tid, vil den styrke, du har i dine læsebriller, temmelig sikkert også skulle ændres med tiden. Det kan optikeren hjælpe dig med ved en synsprøve.

Skærmbryller

Mange af os har et arbejde, der gør, at vi sidder mange timer hver dag foran en computerskærm. Det er meget statisk for øjet at læse på en skærm, og det kan fastlåse øjets fokusering og give forskellige problemer. Du kan for eksempel opleve, at synet bliver sløret, at dine øjne svier eller bliver røde, at du har en fornemmelse af at have tunge, trætte øjne, eller at du er blevet særlig lysfølsom. Du kan også opleve at se dobbelt i korte perioder. Dette ubehag kan afhjælpes med et par skærmbryller, der aflaster øjet, når du ser på en skærm.

TIP!



Uanset om du bruger skærmbryller eller ej, anbefales det, at du kigger væk fra din skærm med passende mellemrum og for eksempel ud ad vinduet for at afslappe øjets nærindstillingsevne.

Behov for flere briller

Hvis du allerede bruger briller og ikke har problemer med at fokusere på ting, der er tæt på, kan du sagtens bruge dine almindelige briller eller kontaktlinser, når du arbejder ved en skærm. Har du derimod briller med læsefelt eller flerstyrkeglas med usynlig overgang, kan du have behov for skærmbryller, da læsefeltet i disse briller sidder højere i glasset, er bredere og tilpasset afstanden til din skærm. Bruger du briller med læsefelt eller flerstyrkeglas med usynlig overgang foran skærmen, kan du ubevidst komme til at sidde med tilbagelænet hoved for at se skærmen, hvilket kan give smerter og spændinger i hoved, nakke og skuldre.

Operation

Mange klinikker tilbyder forskellige former for øjenoperationer, der kan gøre dig fri for briller eller kontaktlinser. Disse operationer går også under navne som "øjenbehandling", "linsebehandling" eller "laserbehandling". Det kan lyde besnærende, men der er en del forbehold, du bør tage, før du beslutter dig for at lade dine øjne operere, da enhver operation indebærer risici, der kan undgås, hvis du holder dig til at bruge briller eller kontaktlinser.

Forskellige operationer:

Laseroperation af hornhinden

Ved en laseroperation på hornhinden – en såkaldt "laserbehandling" – korrigeres hornhinden for nærsynethed, langsynethed og bygningsfejl. Laseren ændrer den måde, som hornhinden krummer på. Ved at aflade hornhindens krumning korrigeres der for nærsynethed, ved at øge krumningen korrigeres der for langsynethed, og ved at fjerne væv fra hornhinden asymmetrisk korrigeres der for bygningsfejl.

Man kan ændre hornhindens form med laser på to måder: Ved at skære en skive af hornhindens væv ud med én type laserstråle, eller ved med en anden type at fjerne væv fra hornhindens overflade og på den måde ændre hornhindens form.

Udskiftning af linsen

Ved en linseoperation eller en såkaldt "linsebehandling" skiftes den naturlige linse i øjet ud med en kunstig. For at gøre patienten brillefri skal der indlægges en flerstyrkelinse, der deler lyset til forskellige fokuser, så man kan se langt, mellemlangt og læse. Dette kan give problemer, når man bliver ældre, da nethindens lysfølsomhed og evne til at se kontraster falder med alderen.

Kontaktlinse inde i øjet

For at udnytte linsens nærindstillingsevne hos den yngre person kan man korrigere for brillefejlen ved at operere og indlægge en slags kontaktlinse oven på den biologiske linse bag regnbuehinden og pupillen.

Risiko ved øjenoperationer

Der er flere risici forbundet med øjenoperationer. Du kan få infektioner, og der er altid en vis usikkerhed om, hvor nøjagtigt man kan ramme det såkaldte nulpunkt og dermed opnå perfekt syn. En operation kan også medføre uønskede optiske fænomener i form af blændingsgener og haloer (lysende ringe omkring objekter). Disse fænomener er særlig generende ved for eksempel bilkørsel i nedsat belysning. Endelig medfører en operation inde i selve øjet en synstruende og livslang forhøjet risiko for nethindeløsning. Er du over 40 år, skal du i mange tilfælde bruge læsebriller efter en øjenoperation, og da øjets brydning ændrer sig hele livet igennem, er der også en risiko for, at du enten skal opereres igen eller bruge permanente briller. Du bør derfor altid overveje nøje, om de gener, du synes, du har ved at bruge briller eller kontaktlinser, er store nok til at løbe de nævnte risici.

Hvad skal jeg vælge?

Det er kun dig, der kan afgøre, hvad der er det rigtige for dig i forhold til synskorrektion. Du kan få rådgivning hos en optiker såvel som en øjenlæge. ■

INFO

Gratis telefonrådgivning



for alle medlemmer af Øjenforeningen

Du kan få gratis telefonrådgivning hos enten

- Øjenlæge
- Synskonsulent
- Optiker
- Socialrådgiver/psykolog ved akut opstået blindhed

Alt, hvad du behøver at gøre, er at ringe på 33 69 11 00 hverdage klokken 10-14 og opgive dit medlemsnummer, navn og telefonnummer og lidt om dit problem.

Du vil så blive ringet op først-kommende uge.

Støtte til efteruddannelse



Øjenforeningen har for året 2022 afsat en pulje på **50.000 kroner** til efteruddannelse for paramedicinske faggrupper på øjenområdet.

Ansøgningerne vil blive behandlet efter først til mølle-princippet, dog således at kun ansøgere, der er medlem af Øjenforeningen, vil komme i betragtning.

Støtte til samme ansøger kan som hovedregel kun gives hvert andet år.

Ansøgningskema kan hentes på ojenforeningen.dk eller rekvireres fra

Øjenforeningen, Ny Kongensgade 20, 1557 København V, tlf. 33 69 11 00, kontakt@ojenforeningen.dk