

Alt du skal vide om tørre øjne

Kender du følelsen af at have grus eller et fremmedlegeme i øjet, der konstant irriterer? Så ved du, hvad det vil sige at have tørre øjne. Et fænomen, der gør, at du uden behandling mest af alt bare har lyst til at have lukkede øjne det meste af tiden. Professor og overlæge ved Rigshospitalets Afdeling for Øjensygdomme, **Steffen Heegaard**, guider dig her igennem øjenlidelsen.

AF Heidi Bendtsen Nielsen, journalist



Tørre øjne betyder, at du kan have svært ved at læse eller fokusere og i værste fald have svært ved at passe et arbejde, hvis du er meget hårdt ramt.

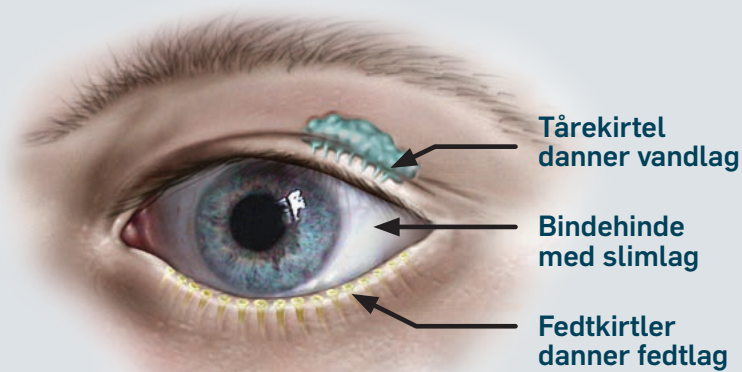
Om eksperten

Steffen Heegaard er professor ved Institut for Klinisk Medicin og overlæge ved Afdeling for Øjensygdomme på Rigshospitalet Glostrup, hvor han blandt andet forsker i øjencancer og udvikling af bedre lægemidler mod øjenlidelser, herunder tørre øjne. Han har netop afsluttet et større forskningsprojekt om tørre øjne, som har vist lovende resultater for de hårdest ramte patienter.



FOTO: RIGSHOSPITALET

Tårefilmens sammensætning



Der findes to typer af tørre øjne. Ved den ene producerer tårekirtlen for få tårer, og ved den anden type er det kvaliteten af tårefilmen, der er for dårlig.

Hvad er tørre øjne?
Der findes to typer af tørre øjne: Den type, hvor tårekirtlen producerer for få tårer i løbet af en dag (nedsat tåreproduktion). Den type, hvor kvaliteten af de tårer, tårekirtlen producerer, er for dårlig (fordampning af tårevæsken).

Hvad er symptomerne?

Fælles for begge tilstande er, at dine øjne bliver tørre, du kan have en grusfornemmelse i øjet og nedsat syn. Øjnene kan svie, og du kan opleve røde øjne. Det betyder, at du kan have svært ved at læse eller fokusere og i værste fald have svært ved at passe et arbejde, hvis du er meget hårdt ramt.

Hvornår skal du søge hjælp?

Når du bliver ved med at være irriteret i dine øjne, eller når generne er for store.

Hvorfor opstår tørre øjne?

Hvis et eller flere af øjets såkaldte tårefilm-lag er defekte og/eller ændrer indhold, får man enten nedsat tåreproduktion og/eller øget tårefordampning. Tårefilm er en sammensætning af vand og fedt, der hjælper med at holde øjet fugtigt og beskytte det mod snavs og infektioner. Der findes ikke noget entydigt svar på, hvorfor

defekten opstår, og man dermed får tørre øjne. Det kan dog hænge sammen med for eksempel alder, etnicitet, hormonelle forandringer, genetik eller sygdom omkring øjet.

Hvem får tørre øjne?

Med alderen aftager produktionen af tårer, og derfor får man oftere problemer med tørre øjne, desto ældre man bliver. Især kvinder over 50 år, der har været i overgangsalder, er i risiko for at få tørre øjne. Det skyldes, at man typisk får tørre slimhinder generelt i den periode af livet, herunder i øjnene.

Tørre øjne kan også opstå hos kontaktlinsebrugere eller ved brug af visse former for medicin, det kan for eksempel være p-piller, medicin mod depression eller allergi eller blodtryksmedicinen beta-blokkere.



Øjenoperationer som grå stær eller laser-operationer for nærsynethed kan også føre til kortvarig tørhed i øjnene. Omkring 11 pct. af befolkningen mellem 30-60 år lider af tørre øjne. I Europa får de fleste mennesker den type af tørre øjne, hvor tårekirtlen producerer for få tårer i løbet af en dag, hvorimod den mest hyppige i Asien er af den type, hvor kvaliteten af de tårer, tårekirtlen producerer, er for dårlig. Man ved ikke præcis, hvorfor det forholder sig sådan, det kan være genetisk betinget.

”

Man skal ikke bruge saltvand til de tørre øjne. Virkningen forsvinder med et enkelt blink

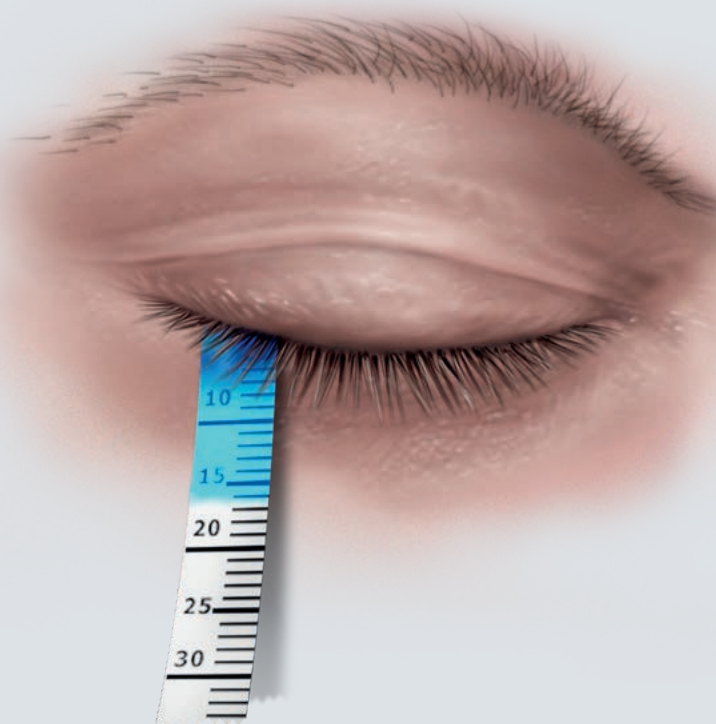
Kan man forebygge tørre øjne?

Der er ikke noget, man kan gøre for at forebygge lidelsen, men der er forskellige tiltag, der kan mindske generne.

- Drik rigeligt med væske, det vil sige omkring 1,5 liter om dagen.
- Spis fiskeolie med omega 3-fedtsyrer, fordi det hjælper på de tørre slimhinder i øjnene.
- Sørg for at lufte ud, og ophold dig gerne i lokaler med en høj luftfugtighed.
- Brug øjendråber til at lindre mod nedsat tåreproduktion.
- Undgå situationer, der forværrer de tørre øjne, for eksempel aircondition, for meget tid foran computeren, langvarig læsning eller tørt indeklima, herunder rum med brændeovne.

Figur 2

Måling af tåreproduktion med papirstrimmel, også kaldet Schirmers test



Figur 3

Fordampning af tårefilmens fedtlag ved åbent øje. Udtørringen ses som små øer fra spaltelampens lys



Tårefilmens fedtlag fungerer som et værn mod fordampning. Fedtlagets evne til at holde på fordampningen kan måles ud fra, hvor hurtigt fedtlaget udtørres efter et blink med øjet efterfulgt af et åbent øje. Dette mål kaldes for tårebrydningstid.

Hvordan stilles diagnosen?

Den nedsatte tåreproduktion testes for eksempel ved at anbringe en tør papirstimmel i det nedre øjenlåg, der efter fem minutter vil vise, hvor fugtigt øjet er. Derudover kan øjenlægen se eventuelle tørre pletter på horn- og bindehinde ved at påføre orange eller grønt farvestof på øjets overflade via en papirstrimmel. Når øjenlægen stiller diagnosen, fortæller han også, hvilken type af tørre øjne der er tale om.

Hvordan behandles tørre øjne?

Oftest bruger man kunstige tårer i dråbeform til at behandle de tørre øjne. Afhængigt af hvor hårdt ramt du er, findes der forskellige typer af behandlinger. Dråberne kan variere i konsistens og indhold og være med eller uden konserveringsmiddel. Det varierer fra patient til patient, hvor ofte man skal dryppe sine øjne. Behandlingen er livslang og kurerer ikke de tørre øjne, men lindrer tilstanden. Virker dråberne ikke, kan man behandle med tabletter ordineret af en speciallæge. Tabletterne kan nogle gange stimulere tårekirtlen til at øge tåreproduktionen.

I særlige tilfælde kan man vælge at behandle de tørre øjne med såkaldte bandagelinser, der som regel er bløde kontaktlinser med høj iltgennemtrængelighed. Det kan også blive nødvendigt at gennemføre et mindre kirurgisk indgreb. Man skal ikke bruge saltvand til de tørre øjne. Virkningen forsvinder med et enkelt blink, og dermed har saltvandet ikke nogen reel effekt. Desuden fortynder saltvandet også mængden af gode proteiner i tårevæsken.



Oftest bruger man kunstige tårer i dråbeform til at behandle de tørre øjne.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Sådan ser fremtidens behandling ud

Der er håb for de hårdest ramte patienter med tørre øjne. Der er nemlig en ny type behandling på vej, som forhåbentlig kan hjælpe denne patientgruppe til bedre livskvalitet.

Steffen Heegaard har netop afsluttet et større forskningsprojekt, hvor han og hans kollegaer har indsprøjtet stamceller i øjnene på 40 patienter.

Forskningsprojektet har fået støtte fra blandt andre Øjenforeningen. Behandlingen har betydet en bedring i tårekirtlen, hvor tårerne produceres, og derved givet en reduceret følelse af 'tørhed'. Resultaterne er netop nu ved at blive offentliggjort i tidsskriftet 'Ocular Surface'. Én indsprøjtning er ikke nok til at blive rask, men man kan altså få det væsentligt bedre. Indsprøjtningerne skal formentlig gives én gang om

året, men det er endnu ikke helt på plads. Ifølge Steffen Heegaard giver det "håb for fremtiden".

Forskerne er desuden i gang med et nyt forskningsprojekt, der på samme vis ved brug af stamceller skal hjælpe patienter med tør mund ved Sjögrens syndrom (en tilstand, der er karakteriseret ved tørre øjne og tør mund, red.). ■



Der er forskellige typer af behandlinger. Dråberne kan variere i konsistens og indhold og være med eller uden konserveringsmiddel

Du kan læse mere om tørre øjne og behandling af tørre øjne i Øjenforeningens brochure 'Tørre, våde og irriterede øjne' (se s. 30).

