

Når lys udløser smerte:

Lysfølsomhed

Et udbredt problem med forskellige årsager.



Steffen Hamann

Overlæge, klinisk lektor, ph.d., FEBO Øjenklinikken, Rigshospitalet



Marijke Vittrup

Cand.mag., direktør, Øjenforeningen

Medicinske illustrationer: Mediafarm

INGEN – raske eller syge – har lyst til at kigge direkte op mod solen. Ikke alene ved de fleste, at det er skadeligt for øjnene, men det føles også ubehageligt. Derfor reagerer vi instinktivt ved at knibe øjnene sammen og skærme for solen – eksempelvis med hånden. Der er tale om en forsvarsmekanisme, som

Fotofobi er *ikke* angsten for at få taget sit billede. Begrebet dækker over det udbredte problem lysfølsomhed.

hjælper os imod at få svitset vores nethinder på en klar sommerdag.

Lysfølsomhed, eller fotofobi, defineres som en nedsat tolerance over for lys. Lys, der normalt tolereres uden problemer, vil hos den lysfølsomme føles ubehageligt eller decideret smertefuldt. Vi ved ikke præcis, hvorfor nogle oplever lys som mere smertefuldt end andre, men vi ved, at lysfølsomhed er et

symptom, der optræder i forbindelse med visse sygdomme. Det er muligt, at den beskyttende forsvarsmekanisme hos lysfølsomme patienter er indstillet anderledes, således at der skal langt mindre lys til, før øjnene naturligt lukkes i.

Det er meget sjældent, at patienter kommer med en klage over lysfølsomhed som eneste symptom. Men det sker ofte, at patienterne har bemærket gener fra lyset i forbindelse med andre symptomer. For eksempel kan patienter, der lider af tørre øjne, ofte have bemærket ubehag, når de eksponeres for stærkt sollys. Og har man migræne, er det snarere reglen end undtagelsen, at gardinet skal rulles ned, så længe anfaldet står på.

Det er både øjensygdomme og neurologiske lidelser (sygdomme, der har med hjernen og nervesystemet at gøre), der giver lysfølsomhed.

Tørre øjne

25 pct. af danskerne har i større eller mindre grad gener fra tørre øjne. Tørre øjne regnes derfor som en folkesygdom herhjemme, og det er den hyppigste øjenrelaterede årsag til lysfølsomhed.

Find den egentlige årsag

LYSFØLSOMHED er ikke en sygdom i sig selv. Det er et symptom, der ses i forbindelse med en egentlig sygdom. Der er mange sygdomme, der giver det samme symptom. Lysfølsomhed optræder oftest i kombination med andre symptomer.

Sygdomme, der kan give lysfølsomhed:

ALMINDELIGE

- Tørre øjne
- Alm. øjenbetændelse
- Hornhindelidelser
- Regnbuehindebetændelse
- Migræne
- Hovedtraume (kraftig hjernerystelse)

SJÆLDNE

- Blefarospasmer (ufrivillig, hyppig blinken, der går ud over almindelige tics)

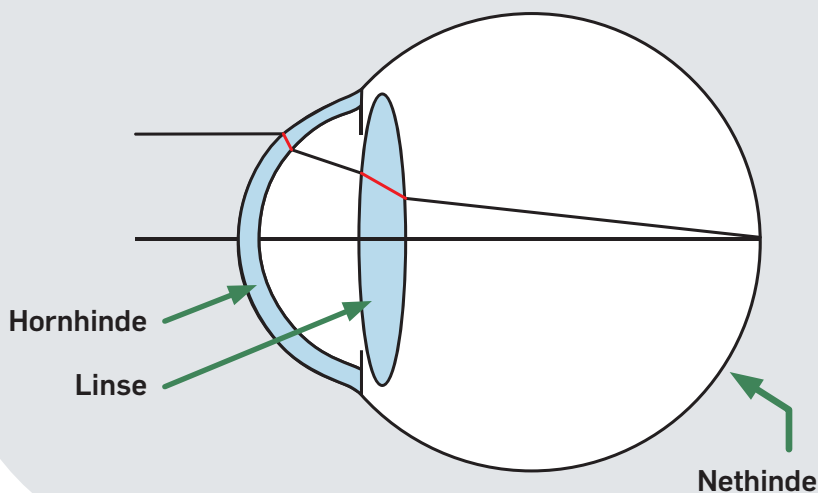
ALVORLIGE

- Hjerneturor
- Meningitis
- Svangerskabsforgiftning

Ud over lysfølsomhed vil patienter med tørre øjne ofte opleve, at de har en sandkornsfornemmelse eller tåreflåd. Når øjnene begynder



Figur 1



Lyset brydes flere gange, inden det rammer nethinden bagerst i øjet. Hvis tårefilmen, der ligger uden på hornhinden, ikke fungerer optimalt, eller hvis man har en sygdom i hornhinden, påvirker det den måde, som lyset brydes. Det kan føre til, at lys, der normalt tolereres, opleves som meget generende eller smertefuldt.

at løbe i vand, skyldes det formentlig, at de tørre øjne kompenserer ved at producere mere væske.

Ved tørre øjne har man ofte en dårlig tårefilm uden på øjet. Nerverne i hornhinden kan også være syge, hvilket kaldes neuropati. Begge dele gør, at lyset brydes anderledes i hornhinden og derfor opleves anderledes end normalt – og i nogle tilfælde smertefuldt (se figur 1 og figur 3A).

Har du mistanke om tørre øje, er det vigtigt at kontakte en øjenlæge. Øjenlægen vil ud fra nogle objektive mål, og med nogle relativt simple test kunne konstatere, om der er tale om tørre øjne.

Migræne

Når et migræneanfald står på, vil patienten som regel opleve alle udefrakommende sanseindtryk ekstra kraftigt. Man udvikler både lys- og lydfølsomhed (foto- og fonofobi), og derfor trækker migrænepatienten gardinerne for og finder ørepropperne frem i en fart.

Man har længe vidst, at personer, der lider af migræne, er lysfølsomme *under* et anfald. Men nu har man fundet ud af, at disse personer også kan være lysfølsomme *mellem* anfaldene. Nogle vil også sige, at kraftigt lys kan udløse et migræneanfald.

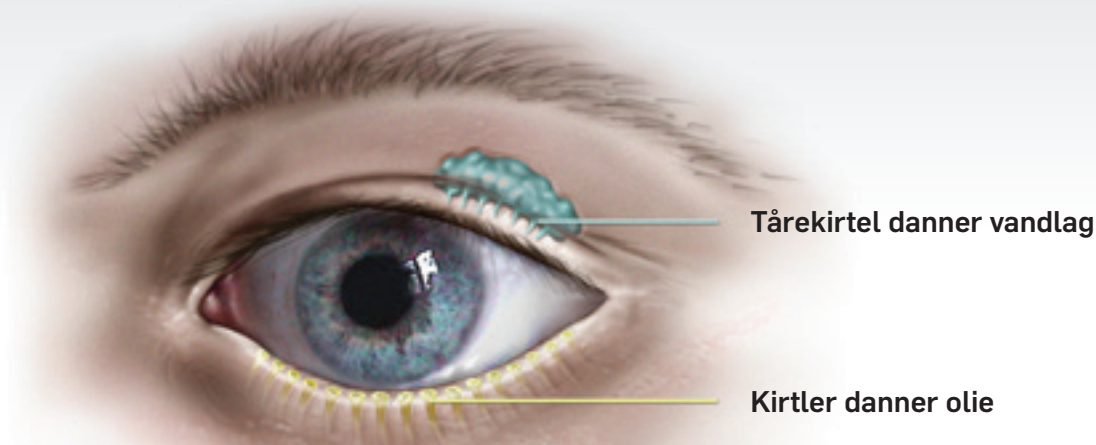
Forskere taler om, at migrænepatienter har en særlig følsom hjerne. At hjernen på en måde er i en tilstand af 'overdrive', hvor mange sanseindtryk – inklusive lys – opleves ekstra kraftigt. Der er endda nogle, der taler om, at nerverne i hornhinden kan være påvirkede hos migrænepatienter, og at det med tiden kan forklare, hvorfor der er en sammenhæng mellem lysfølsomhed og migræne.

Hvorfor fører lys til smerte?

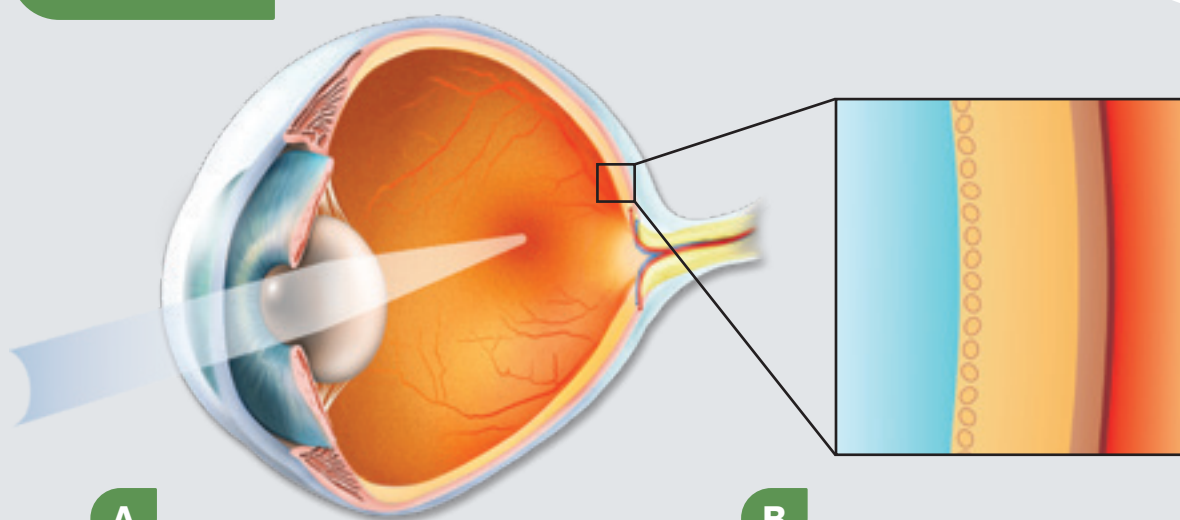
Man ved, at der er en sammenhæng mellem lys og smerte. Man taler om, at der må findes en 'transducer' – en komponent i øjet – der kan omsætte en type energi (lys) til en anden (smerte). Lidt på samme måde som den gammeldags cykeldynamo (transduceren), der

Figur 2

Tårevæsken kommer fra tårekirtlen. Olien, der er afgørende for tårefilmens kvalitet, kommer fra kirtlerne i øjenlågene. Hvis de for eksempel tilstoppes på grund af en betændelsestilstand, nedsættes kvaliteten af tårefilmen.



Figur 3



A

Lys rammer først hornhinden, inden det når nethinden bagerst i øjet. Er hornhindens nerveceller eller tårefilmen på hornhinden påvirket, ændres lysets brydning, så det kan opleves anderledes og mere kraftigt end normalt.

B

Lys opfattes af nethindens fotoreceptorer (se side 10-11), men ny forskning har vist, at der herudover findes en særlig undergruppe af celler i nethinden, der i sig selv er lysfølsomme. Der er tale om to pct. af gangliecellerne, der ligger inderst i nethinden.

kan omsætte bevægelsesenergi til elektrisk energi.

Meget tyder på, at man nu har fundet den transducer i øjet, der omsætter lyset (en type energi) til et smertesignal (en anden type energi), der sendes videre til hjernen. Der er

tale om en særlig undertype af ganglieceller, der i sig selv er i stand til at opfatte lys. Cellerne er en slags lysmålere, der også sender signaler til hjernen, så vores indre ur (der er ansvarlig for vores døgnrytme) indstilles til dag og nat (se figur 3B).

For relativt nylig har man i rottestudier fundet ud af, at disse særlige ganglieceller, også kaldet de 'blå celler', også sender signaler til et velkendt smertecenter i den del af hjernen, der hedder talamus. Det er på den baggrund, at forskere mener, at man nu kan have fundet den længe eftersøgte forbindelse mellem øje og hjerne, der forklarer det lysafledte smerterespons. Det kan også forklare, hvorfor selv helt blinde mennesker (uden fungerende fotoreceptorer i øjet) af og til kan opleve lysfølsomhed, ligesom seende heller ikke kan lide at kigge direkte på solen. Endelig kan cellerne måske forklare, hvorfor blinde er i stand til at opretholde en døgnrytme.

Hvordan konstaterer øjenlægen, om der er tale om tørre øjne?

1. En Schirmers-test, hvor man sætter et stykke trækpapir i øjenkrogen, som derved måler, hvor hurtigt tårene produceres.
2. Måling af 'Break-up time' (BUT), der siger noget om, hvor hurtigt tårene udtørre.
3. En undersøgelse, der ved hjælp af et farvestof afslører defekter i hornhindens yderste cellelag.

Hvad kan man gøre?

Lysfølsomhed er sjældent et isoleret problem. Det er et symptom på en bagvedliggende



sygdom, der som regel kan behandles. Og når den bagvedliggende årsag behandles, vil lysfølsomheden aftage eller helt forsvinde. De mest almindelige årsager til lysfølsomhed er tørre øjne og migræne. I sjældne tilfælde kan lysfølsomhed også være forbundet med nogle ganske alvorlige sygdomme som hjernetumorer og meningitis. Hvis man oplever lysfølsomhed (fotofobi), er det derfor en god idé at søge læge. Lægen kan dels udelukke alvorlige sygdomme, dels finde og behandle den sygdom, der er den egentlige årsag til problemet.

Lysfølsomhed er et forholdsvis udbredt fænomen, der kan være meget generende. Men

alene det, at man sætter ord på, og søger at finde og behandle den tilgrundliggende lidelse, gør, at problemet bliver lettere at leve med.

Gør ikke ondt værre

Når lys gør ondt, kan det være en naturlig reaktion at lukke lyset ude. Og hvad er nemmere end at tage et par solbriller på? Er man udendørs, gør det ikke noget. Men hvis man er indenfor bør man altid tage solbrillerne af! Når man har solbriller på indendørs, vænner man sig nemlig til mørket – man mørkeadapterer, som det hedder. Og så føles det ekstra ubehageligt, når lyset uvægerligt rammer øjet på et tidspunkt. Helt på samme måde som hvis man går fra biografens mørke direkte ud i dagslys.

Mange, der lider af lysfølsomhed, kan have glæde af at bruge briller med nogle helt særlige farvede glas. Der ligger en del videnskab til grund for de lilla-farvede glas, der hedder FL-41. Grundlæggende er tanken, at man prøver at blokere for den bølgelængde af lys, der synes at udløse flest smerter. Inden man springer ud i at købe et nyt sæt briller, anbefales det, at man søger læge, så man kan finde den bagvedliggende årsag til, at lys opfattes smertefuldt. ■

Migræne

MIGRÆNE rammer ca. 6 pct. af den mandlige befolkning og ca. 18 pct. af kvinderne. Lysfølsomhed er et meget udbredt symptom hos migrænepatienter. Ved at svare på disse tre spørgsmål kan du få et godt pejlemærke for, om du lider af migræne:

1. Har hovedpine inden for de seneste tre måneder begrænset din gøen og laden i en hel dag eller mere?
2. Har du kvalme eller opkastninger, når du har hovedpine?
3. Bliver du generet af lys, når du har hovedpine?

Kan du svare ja til to af disse spørgsmål, har du med stor sandsynlighed migræne.

Hvis du kan svare ja til et af de følgende spørgsmål, kan det yderligere underbygge antagelsen:

1. Er der nogen i din familie, der lider af migræne? / Kan du huske, om din mor fik opkastninger, hvis hun havde kraftig hovedpine, da du var barn?
2. Blev du køresyg eller havde episoder med mavepine, da du var barn?



Briller med de særlige FL-41-glas kan virke lindrende for mange, der lider af lysfølsomhed. Brillerne findes i versioner til både indendørs og udendørs brug.

