

Når svaret er "kunstige tårer"

Går du til øjenlægen med tørre eller irriterede øjne, vil svaret ofte være, at du skal bruge kunstige tårer, der kan behandle og nedsætte dine gener. Udvalget er stort, priserne varierer, og det kan derfor være en jungle at finde rundt i. Vi har spurgt læge og ph.d.-studerende **Michael Møller-Hansen** og professor, overlæge og dr.med. **Steffen Heegaard** om hjælp.

AF **Ditte M. Hansen**, Øjenforeningen ILLUSTRATIONER **Mediafarm** OG **Liz Berry Østergaard**

Ekspertene



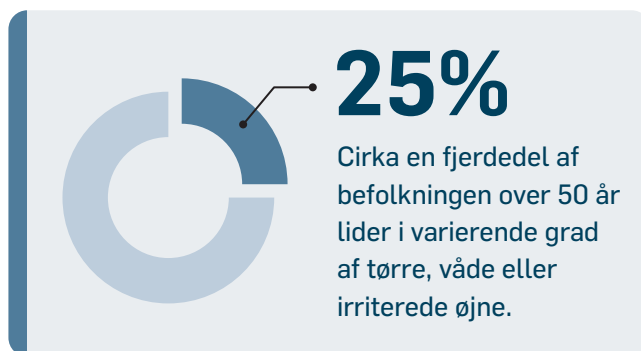
Michael Møller-Hansen, læge og ph.d.-studerende på Rigshospitalets Afdeling for Øjensygdomme, hvor han forsker i stamceller fra fedtvæv til gavn for patienter med tørre øjne.



Steffen Heegaard, klinisk professor på Institut for Klinisk Medicin ved Københavns Universitet og overlæge og dr.med. på Rigshospitalets Afdeling for Øjensygdomme.

Hvad er kunstige tårer?
En væske, som man drypper øjne med for at behandle øjet eller kompensere for det, som øjets overflade (tårefilm) mangler. Kunstige tårer kaldes også kunstig tårevæske og består af vand, fedt og mucin, der er et stof, som imiterer øjets eget slimlag. Kunstige tårer kan være en kombination af alle tre komponenter, to af dem eller blot indeholde én komponent. Har man for eksempel nedsat produktion af tårevæske, så mangler man primært vand. Lider man af MGD

(Meibomian Gland Dysfunction), så mangler man primært fedtkomponenten. Ofte har man dog en blanding af begge tilstande.



Tip!



Brug gel om natten, hvis du oplever, at tørheden er værst om morgenen. Den arbejder for dig, mens du sover.

MGD er den hyppigste årsag til tørre øjne. MGD forekommer naturligt med alderen og sker fordi, at de meibomske kirtler, der sidder inden for øjenlågenes kant, lukker til. Det betyder, at de ikke længere kan producere fedtstoffer, der smører øjets overflade og er med til at sikre, at tårevæsken ikke fordamper for hurtigt.

Hvorfor bruge kunstige tårer?

Overordnet set bruges kunstige tårer til tørre øjne. Herunder findes mange grunde til at bruge dem, som for eksempel nedsat tåreproduktion, nedsat tåre kvalitet og brug af kontaktlinser, der

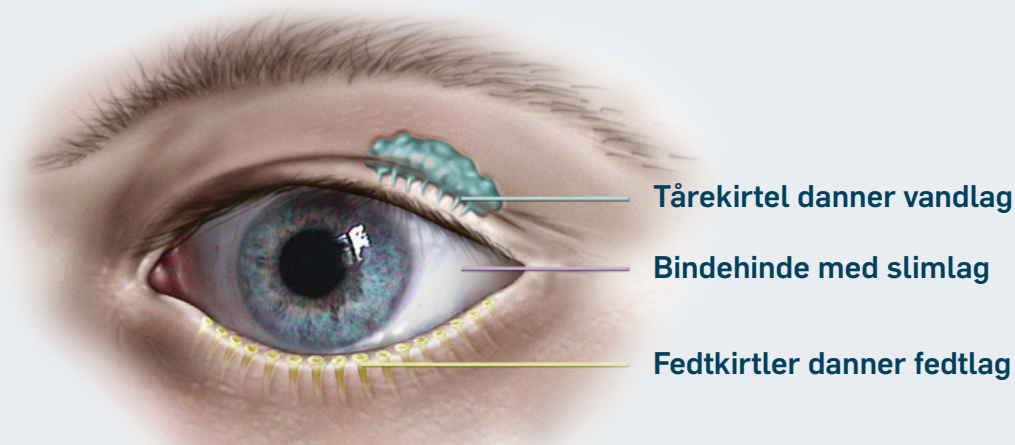


Brug ikke saltvand!

Det er en misforståelse, at man skal dryppe tørre og irriterede øjne med saltvand. Virkningen forsvinder med et enkelt blink, og dermed har saltvandet ikke nogen reel effekt. Desuden fortynder saltvandet også mængden af gode proteiner i tårevæsken. Grunden til, at kunstige tårer ikke forsvinder på samme måde, er, at de indeholder mere end blot salt og vand, som for eksempel fedt, hvilket nedsætter fordampningsevnen. Dette sker ikke med saltvand. Til gengæld er saltvand billigt, og derfor er der mange, som vælger dem.

kan føre til kløe, tørhedsgener og sløret syn. Dette kan kunstige tårer afhjælpe. Kunstige tårer kan også være nødvendige, hvis man drypper sine øjne med andre øjendråber, der medfører tørre øjne, som for eksempel øjendråber mod grøn stær (glaukom) eller ved allergi. Øjenoperationer som grå stær eller laseroperationer for nærsynethed kan også føre til kortvarig tørhed i øjnene.

Tårefilmens sammensætning og dannelse



Øjets overflade består af en tårefilm, der dækker øjeæblet fortil. Tårefilmens funktion er at gøre hornhinden glat, blank og ren. Den består yderst af et fedtlag, og herunder findes en blanding af mucin (slim) og vand, der indeholder proteiner, immunglobuliner (antistoffer) og salte, der alle har til formål at beskytte og give næring til øjets overflade. Fedtlaget udskilles fra meibomske kirtler, der munder ud på øvre og nedre øjenlåsrand. Vandlaget dannes af tårekirtlen, der ligger under øvre øjenlåg ud mod tindingen, og slimlaget produceres af såkaldte bægerceller i øjets bindehinde, der er en tynd, gennemsigtig slimhinde.

Hvad er forskellen på konserverede og ikke-konserverede?

Kunstige tårer findes som konserverede og ikke-konserverede. Forskellen mellem de to typer er, at de konserverede typer indeholder konserveringsmidler, der forbedrer holdbarheden, mens de ikke-konserverede

typer er uden konserveringsmidler. I stedet har de ikke-konserverede kunstige tårer fået indsat for eksempel et filter i dråbeflasken for dermed at øge holdbarheden, så den næsten er lige så lang som for de konserverede. Virkningen af de to slags kunstige tårevæsker er den samme, ligesom de begge kan give svie i øjnene.

GUIDE

Dryppeteknikker

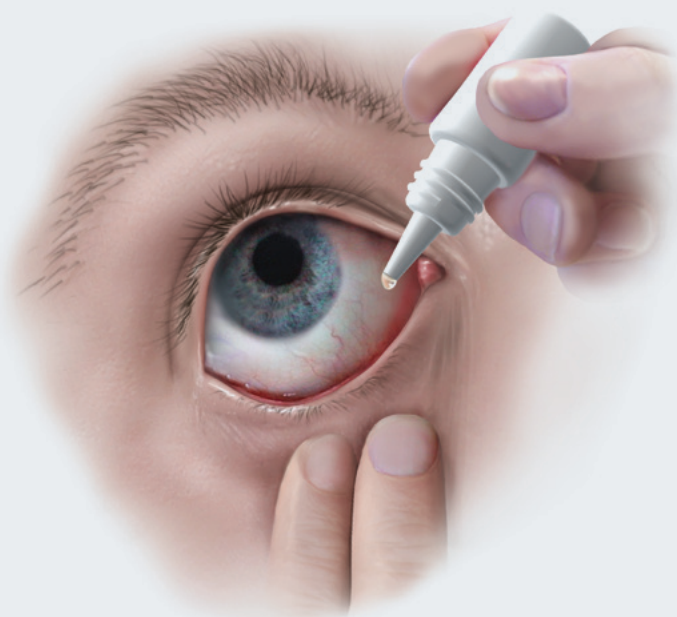
Det kan være en vanskelig affære at dryppe øjne – især hvis du er begrænset i dine fingerfærdigheder, ikke kan se eller andet. Bliv guidet til forskellige dryppeteknikker, og få tip, der kan gøre din øjendrypning nemmere.



Klassisk dryppeteknik

Sådan gør du:

1. Vask hænder før og efter drypning.
2. Hold med fingerspidserne om flasken.
3. Træk med modsatte hånd ned i kinden under det øje, der skal dryppes.
4. Hold albuen godt oppe på armen, der holder flasken.
5. Læn hovedet let tilbage, kig op mod flasken, og tryk på flaskens sider eller i bunden med pegefingern.
6. Læg en dråbe cirka i midten af den fold i øjets slimhinde, som du får, når du trækker ned mod kinden.



Husk god hygiejne

Vask altid hænder før og efter drypning. Rør aldrig ved flaskens spids, og lad den ikke røre øje, øjenlåg eller øjenvipper. Sæt hættten på flasken efter brug.

Tip!



Lad pegefingern holde øverst på flasken. Det er lettere at trykke ned på flasken med pegefingern end at trykke på siderne med de andre fingre.

Tip!



Er du i tvivl, om du har ramt øjet med en dråbe? Så opbevar dine øjendråber i køleskabet. På den måde kan du mærke, når du drypper dit øje.

Tip!



Er du glad for en kunstig tårevæske, der er konserveret, men vil du gerne være fri for konserveringsmidler? Så undersøg, om den fås i engangspipetter, da disse er fri for konserveringsmidler.

Bruger du kontaktlinser?

Så brug ikke konserverede øjendråber, da dråben kan fanges inde under kontaktlinsen og føre til yderligere irritation og eventuelt en allergisk reaktion.

Hvor meget kan øjet indeholde?

Øjet kan indeholde en halv dråbe. Der vil derfor altid være noget, der løber ved siden af. Det er helt normalt. Får du nogle gange dryppet flere dråber, end du skulle, sker der ikke noget ved det. Tør de overskydende dråber væk med det samme, så de ikke irriterer huden. De ikke-konserverede dråber kan ikke overdoseres, men det kan de konserverede på grund indholdet af konserveringsmidler, der i for store doser kan føre til en forgiftning eller allergisk reaktion.

Hjælpemidler til øjendrypning

Har du svært ved at holde eller trykke på flasken? Så findes der forskellige hjælpemidler, der kan gøre det lettere at dryppe øjne – fra dispensere, der holder øjet åbent og styrer dråberne i den rigtige retning, til flaskeklemmer, der gør det nemmere at presse dråber ud af små flasker. Tag gerne dine øjendråber med på apoteket eller et andet sted, der forhandler hjælpemidler. På den måde kan du afprøve, om det virker for dig.



Alternative dryppeteknikker

Læg håndryggen vandret mod panden, så flaskens spids peger ned mod øjet.

eller

Læg flasken vandret på næseryggen, og dryp det modsatte øje. (Er flasken ved at være tom, kan dette være lidt vanskeligt. Hold gerne med tommelfingeren mellem næseryg og flaske, så flasken kan tippes lidt).



Øjendrypning for pårørende

1. Vask hænder før og efter drypning.
2. Hold med fingerspidserne om flasken.
3. Træk med modsatte hånd ned mod kinden under det øje, der skal dryppes.
4. Bed den, der skal dryppes, om at læne hovedet bagover og kigge op.
5. Hvil eventuelt din hånd med flasken på personens pande.
6. Læg en dråbe cirka i midten af den fold i øjets slimhinde, som du får, når du trækker ned mod kinden.

Hvilke konsistenser findes der?

Der er stor forskel på, hvor tyktflydende kunstige tårevæsker er. De kan gå fra det helt vandige til en gel eller salvelignende konsistens. Derfor er der også stor forskel på, hvilken indpakning de kommer i; fra flaske til engangspipetter og tuber. Dette har stor indflydelse på, hvor lette de hver især er at håndtere, når øjnene skal dryppes. For eksempel er en gel lettere at trykke ud af en tube end en vandig dråbe fra en flaske. Konsistensen har også betydning for virkningstiden. Det anbefales generelt at bruge dråber om dagen og gel til natten. Vandige dråbers tynde konsistens slører kun synet kortvarigt efter brug, mens gelens tykke konsistens slører i cirka et kvarter efter, at du har brugt den. Til gengæld er virkningstiden længere på en gel, så du ikke skal dryppe så ofte som for eksempel i løbet af natten.

Undersøg prisen

Drypper du øjne tre til fire gange om dagen, holder en flaske med kunstige tårer cirka en måned. Prisen kan variere alt afhængig af, hvor du køber. Undersøg derfor prisen på både nettet og i de fysiske butikker, da der kan være penge at spare.

Kan jeg få tilskud?

Spørg din læge, om du kan få tilskud til dine kunstige tårer og i så fald hvilke. Tilskuddet afhænger af din diagnose.

Hvor længe kan de holde efter åbning?*



Konserverede kan i nogle tilfælde holde op til seks måneder.



Ikke-konserverede kan som oftest holde en måned.



Engangspipette kan uåbnet holde sig i mange måneder og åbnet i ét døgn.

*Læs altid holdbarheden på det enkelte produkt.

3 råd til valg af kunstige tårer

1. Gå som udgangspunkt efter en type uden konserveringsmidler, da lang tids brug af konserveringsmidler kan give forværring af gener eller allergi.
2. Prøv dig frem for at finde ud af, hvilken type der passer bedst til dig. Start med de billigste.
3. Brug gerne den valgte variant minimum tre til fire gange dagligt i nogle uger før, at du beslutter dig, da du ikke kan forvente en effekt før.

Hvordan skal jeg opbevare dem?

Mørkt og køligt, men ikke nødvendigvis i køleskabet. Du kan sagtens opbevare dem i din taske.

Sådan opbevarer du dine øjendråber i varmen

Læs artiklen på

→ ojenforeningen.dk/artikler/saadan-opbevarer-du-dine-oejendraaber-varmen



Miljøets påvirkning

Dine øjne bliver påvirket af miljøet. Det kan for eksempel være rygning, dit daglige indtag af væske, fyring med brændeovn og luftkvaliteten i dit hjem eller på din arbejdsplads. Vær opmærksom på, hvordan det påvirker dine øjne, og gør noget ved det, hvis du kan. Kosten har også betydning for dine øjne. Nogle studier viser, at omega-3-fedtsyre giver bedre funktion af fedtkomponenten i øjet, der er vigtig for kvaliteten og stabiliteten af din tårevæske. Tager du medicin, så vær opmærksom på, at noget medicin som bivirkning kan påvirke tåreproduktionen og tårekvaliteten. Tal med din læge, hvis du er i tvivl om dette. ■

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

