

Pasientinformasjon

Tørre øyne

Det er mange som plages med tørre øyne i varierende grad. Kjennetegn er ubehaget svie, stikking og brenning.

Symptomer:

Tørrhet, sandfølelse, sårhet, brenning eller smerter, kløe, lysømfintlighet, tåreflod, varierende synsskarphet, røde øyne, trette øyne og ubehag ved bruk av kontaktlinser.

Mest plaget er de med bakenforliggende sykdom som Sjøgren og lignende.

Behandling

Generelle råd:

Seponere legemidler, redusere dosen eller skifte til et annet legemiddel som ikke er forbundet med tørre øyne. Omega 3-fettsyrer gjennom diett eller kosttilskudd kan motvirke betennelse og tørre øyne. Tilrettelegge for innendørs relativ luftfuktighet på 20-40% ved romtemperatur på 20-22°C. Optimalisere skjermbruk ved å la midten av skjermen være i 15-30 graders synsvinkel under øyets horisontallinje, redusere lysstyrken på skjermen og ta hyppige pauser slik at øynene får hvile.

Kunstig tårevæske:

Valgfri konserveringsfri kunstig tårevæske. Lavviskøse tåresubstitutter gir liten synssløring og kortvarig effekt, mens moderat viskøse tåresubstitutter (gelformuleringer) kan sløre synet og har lengre effekt. Spesialist i øyesykdommer, revmatologi eller sykehusavdeling med tilsvarende spesialitet kan forskrive visse tåresubstitutter på blå resept.

Øyelokksbehandling:

Oppvarming av øyelokk med varme omslag, varmepakninger eller varmebriller etterfulgt av massasje av øyelokk (se video: www.torreoyneklubben.no)

Tåreveisplugger:

Tette drenasje-punktene på øyelokkene med små silikon-plugger. Dette er en reversibel behandling hvor plugger kan enkelt fjernes hvis man ikke oppnår ønsket effekt.