

Trockene Augen

Das trockene Auge im Überblick

Die Augen sind unserer wichtigstes Sinnesorgan. Aber auch Augen können unter Stress leiden. Trockene Augen entstehen durch eine Störung der Tränenproduktion oder der Tränenfilm-beschaffenheit. Abhilfe bei trockenen Augen schaffen Benetzungslösungen oder künstliche Tränenflüssigkeiten.

Trockene Augen

Eine Störung des empfindlichen Systems des Auges, das die Tränenproduktion und Tränenverteilung regelt, führt zum sogenannten "trockenen Auge".

Der Tränenfilm ist nicht mehr stabil. Entweder die Gesamtmenge der Tränenflüssigkeit des Auges ist vermindert oder das Verhältnis der einzelnen Bestandteile der Tränenflüssigkeit zu einander ist gestört.

Es gibt verschiedene Bezeichnungen für das Erscheinungsbild „trockenes Auge“. Am zutreffendsten ist jedoch die Bezeichnung "Benetzungsstörung". Dieser Begriff beschreibt die Funktionsstörung des Tränenfilms am deutlichsten.

Bei trockenen Augen können verschiedene Symptome auftreten:

Sie brennen, sind gerötet und empfindlich.
Sie jucken, kratzen, oder sind lichtempfindlich.
Tränen oder ein deutliches Trockenheits- oder Sandkorngefühl sind weitere Beschwerden, die bei einer trockenen Augenoberfläche auftreten können. Wird die Augenoberfläche des trockenen

Auges nicht mehr ausreichend benetzt, können sogar kleinere Verletzungen bzw. Defekte an der Hornhaut entstehen. Für das trockene Auge ist daher eine frühzeitige Behandlung wichtig, um Schäden am Auge zu vermeiden. Bei trockenen Augen handelt es sich nicht immer nur um eine akute „Befindlichkeitsstörung“. Ein dauerhaft trockenes Auge kann zu chronisch gereizten Augen führen.

Ursachen für das trockene Auge

Trockene Raumluft besonders in der langen Heizperiode im Winter, aber auch Zugluft und Tabakrauch können zu einer trockenen Augenoberfläche führen.

Durch eine verminderte Lidschlagfrequenz bei langen Computerarbeiten, oder inkomplette Lidschläge beim Lesen kann die Tränenproduktion herabgesetzt sein. Durch die verminderte Produktion des Tränenfilms wird die Augenoberfläche nicht mehr ausreichend mit Flüssigkeit benetzt und kann austrocknen.

Zu wenig Aufnahme von Flüssigkeit schwächt den gesamten Organismus und damit auch die Konsistenz des Tränenfilms.

Häufig leiden auch Träger von Kontaktlinsen unter zu trockenen Augen.

Die Behandlung mit verschiedenen Medikamenten kann die Ursache für ein trockenes Auge sein. Medikamente wie Anti-Babypille, Antiallergika, Psychopharmaka, Schlafmittel und einige Medikamente zur Senkung des erhöhten Blutdrucks können ein trockenes Auge hervorrufen und zu entsprechenden Beschwerden führen.

Auch Patienten mit bestimmten internistischen Erkrankungen (z. B. bei Diabetes mellitus, rheumatischen Erkrankungen oder Erkrankungen der Schilddrüse) können unter trockenen Augen leiden.

Besonders bei Frauen in und nach den Wechseljahren können durch die hormonelle Umstellung Beschwerden durch trockene Augen auftreten. Der zunehmende Östrogenmangel bewirkt eine Abnahme der Schleimhautschichten des Auges, dadurch wird auch die ausreichende Benetzung und Befeuchtung von Hornhaut und Bindehaut durch die Tränenflüssigkeit erschwert.

Ersatz des Tränenfilms durch Augentropfen bei trockenen Augen

In manchen Fällen kann die Ursache für das trockene Auge nicht ausgeschaltet oder behandelt werden, z. B. wenn Sie bestimmte Medikamente einnehmen müssen. Sind die Augen zu trocken, kann man durch die Anwendung von Augentropfen den Tränenfilm ersetzen und so die Benetzungsstörung günstig beeinflussen. Dadurch werden die lästigen Symptome wie Trockenheitsgefühl, Jucken, Brennen und Tränen gelindert. Sehr verträgliche sind Augentropfen, die den Inhaltstoff Hyaluronsäure enthalten, da dieser Stoff dem körpereigenen Tränenfilm sehr nahe kommt. Mit Hilfe dieser Präparate kann der schützende Tränenfilm wieder hergestellt werden.

Künstliche Tränen ersetzen den Tränenfilm und gleichen den Flüssigkeitshaushalt aus. Dabei ist aber auch auf



Beispiel 1

deren Zusammensetzung zu achten. Bei bereits gereizten Horn- und Bindehäuten sollte auf Konservierungsstoff- und Phosphatfreie Benetzungstropfen zurückgegriffen werden. (siehe Bsp. 1)

Zur Verbesserung der Konsistenz des Tränenfilms eignen sich vor allem Augensprays, die die Oberfläche des Tränenfilms stabilisieren und noch dazu sehr leicht anzuwenden sind.

Beispiel 2



Tipps zur Vermeidung trockener Augen

Häufig können Sie selbst viel dazu beitragen, die Beschwerden bei trockenen Augen zu lindern. Viele Faktoren können zu einer Austrocknung von Horn- und Bindehaut führen. Vermeiden Sie die bekannten Ursachen für trockene Augen, wo immer Sie können. Im Folgenden finden Sie einige hilfreiche Tipps, wie Sie trockene Augen vermeiden können.

Lüften Sie verqualmte Räume oder halten Sie sich zumindest nicht stundenlang darin auf. Statten Sie klimatisierte oder stark beheizte Räume mit Luftbefeuchtern aus oder lüften Sie von Zeit zu Zeit gründlich.

Lassen Sie bei langem Lesen oder konzentrierter Bildschirmarbeit mindestens alle 10 Minuten die Augen in die Ferne schweifen und blinzeln Sie einige Male, um die Augen durch die Tränenflüssigkeit zu befeuchten und die Augen-

muskulatur zu entspannen.
Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich.

Ein gesunder Lebensstil trägt ebenfalls zur Vorbeugung trockener Augen bei. Bewegen Sie sich häufig an der frischen Luft, trinken Sie viel und ernähren Sie sich ausgewogen mit Obst und Gemüse. Für Träger von Kontaktlinsen ist es wichtig, dass sie gut verträgliche Kontaktlinsen und Kontaktlinsen-Pflegemittel verwenden. Tragen Sie die Kontaktlinsen nicht zu lange, wenn die Augen schon trocken sind. Gehen Sie bei stärkeren Reizungen oder Entzündungen am Auge gleich zur Untersuchung und lassen Sie sich ausführlich beraten. Lassen Sie sich bei Erkrankungen, die das Auge mit betreffen können, regelmäßig beim Augenarzt untersuchen.

*Bei den abgebildeten Benetzungsflüssigkeiten handelt es sich nur um Beispiele od. Vorschläge.
- Die abgebildeten Mittel sind bei uns erhältlich

Unsere Dienstleistung: Tränenfilmanalyse

Aufschluss auf die Beschaffenheit und die Funktionalität Ihres Tränenfilms erhalten Sie durch eine professionelle Tränenfilmanalyse mit Hilfe des Keratographen. Hierbei zeigen wir Ihnen etwaige Problemstellen, messen und prüfen die Menge und Qualität ihres Tränenfilms und veranschaulichen Ihnen durch Zugabe von Fluoreszin die Konsistenz der Tränenflüssigkeit, sowie bereits gereizte Stellen der Horn- oder bulbären Bindehaut.

Vereinbaren Sie einen Termin, wir beraten Sie gern.

Optik Plank - Bayerwalstr. 11a - 94360 Mitterfels - 09961/910404

DAS TROCKENE AUGE

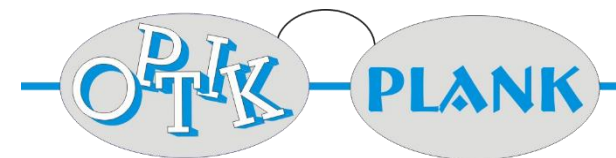


Ein häufig verbreitetes

Krankheitsbild

in unserer heutigen Zeit

Einige zusammengefasste Erklärungen und Hilfen zum aktuellen Thema



Optik Plank - Immer gut beraten
Ihr Optiker in Mitterfels