



Informasjon om

TØRRE ØYNE



INNHOLD

Hva er tørre øyne?.....	5
– Vanlige symptomer på tørre øyne.....	5
Tørre øyne – en ubalanse i tårefilmen.....	6
Tilstander som kan føre til tørre øyne.....	7
Risikofaktorer for tørre øyne.....	8
Behandling av tørre øyne.....	10
Steg 1) Øyedråper.....	10
– Bruk øyedråper uten konserveringsmidler.....	11
– Øyedråper skal både fukte og beskytte.....	11
– Hvordan velge mellom dråper og gel?.....	12
Steg 2) Øyelokkrengjøring.....	13
Visste du at?.....	15
Test deg selv.....	16
Tips i rådgivningsfasen.....	18
Våre produkter.....	20
Om Théa Nordic.....	22
Kontakt oss.....	22
Referanser.....	22



HVA ER TØRRE ØYNE?

Tørre øyne er en vanlig tilstand som rammer 25 % av den voksne befolkningen. Tørre øyne kommer av at øynene enten produserer for lite tårer eller at tårene som produseres er av dårlig kvalitet.

Symptomene for tørre øyne varierer og kjennetegnes ved ubehag i øyet med eller uten synsforstyrrelser. Symptomene kan variere fra dag til dag og fra kunde til kunde, og det kan derfor være vanskelig å forstå at symptomene er tegn på tørre øyne.

Vanlige symptomer på tørre øyne:

- Svie
- Rennende øyne
- Grusfølelse
- Vanskelig å åpne øynene om morgenen
- Lysfølsomhet
- Røde øyne
- Uklart syn
- Redusert bæretid av kontaktlinser
- Slitne og såre øyne etter langvarig arbeid foran skjerm

TØRRE ØYNE – EN UBALANSE I TÅREFILMEN

Øyets overflate er dekket av en tynn film av tårevæske, som kalles for tårefilmen. Tårefilmens oppgave er å smøre øyet, skylle bort fremmedlegemer, beskytte øyet mot infeksjoner og gjøre øyets overflate jevn og klar. Tårefilmen består av tre lag: lipid-, mucin- og vannlaget.

Lipidlaget

Lipidlaget hindrer at tårefilmen fordampes. Lipidlaget produseres hovedsakelig fra de meibomske kjertlene som ligger langs kanten av øyelokkene.

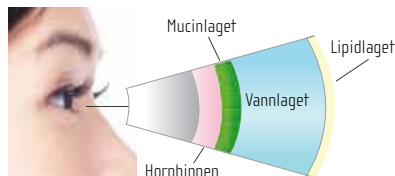
Vannlaget

Vannlaget i tårefilmen produseres av den store tårekjertelen som sitter over øyet. Vannlaget inneholder viktige bestanddeler som ernærer og beskytter øyets fremre del.

Mucinlaget

Mucinlaget (slimlaget) produseres av begerceller som finnes i konjunktiva (bindehinnen som dekker øyet og øyelokkenes innside). Mucinets viktigste oppgave er å «feste» tårefilmen til øyets overflate.

Hvis produksjonen av tårer avtar eller hvis kvaliteten på tårene reduseres (økt fordampning) fører det til at øynene tørker ut og blir irriterte ettersom en tårefilm i ubalanse gir opphav til tørre øyne.

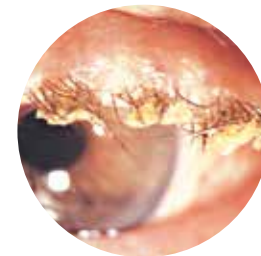


TILSTANDER SOM KAN FØRE TIL TØRRE ØYNE

Blefaritt er en samlebetegnelse på betennelser i øyelokket. Tørre øyne kan komme av ulike typer blefaritt.

Symptomer på blefaritt

- Betente øyelokkskanter og tilstoppede kjertler
- Rød og hoven øyelokkskant med skorper og klebrig fluss i øyevippene
- Kløe, irritasjon og rennende øyne
- Ofte langvarig, av og til kronisk – krever daglig rengjøring av øyelokkene



Blefaritt

En av de vanligste årsakene til tørre øyne er en tilstand som kalles for MGD – meibomsk kjertel dysfunksjon. De meibomske kjertlene sitter i øyelokkskanten og produserer lipider som hindrer tårefilmen i å fordampe. Ved MGD fungerer ikke kjertlene som de skal. Det kan være redusert kjertelfunksjon eller redusert kvalitet på fettene som produseres. Ofte er kjertlenes utførselsganger tilstoppet av tykt sekret. Rengjøring og massasje av øyelokkskantene kan hjelpe å gjenopprette kjertelfunksjonen.



MGD

RISIKOFAKTORER FOR TØRRE ØYNE

- Økt alder
- Kjønn – kvinner rammes oftere enn menn
- Kontaktlinser
- Kirurgi, f. eks. synskorrigerende laser og stær-operasjoner
- Visse sykdommer som diabetes og revmatiske sykdommer
- Legemidler (f.eks. antidepressiva, allergimedisiner, vandrivende, blodtrykksmedisiner, høydose A-vitamin)
- Inneklima med lav luftfuktighet og trekk fra ventilasjon
- Arbeid foran dataskjerm



BEHANDLING AV TØRRE ØYNE

STEG 1) ØYEDRÅPER

Det finnes ulike typer tåresubstitutt som lindrer plagene ved tørre øyne. Kunstig tårevæske finnes i tyntflytende dråper og tykkere gel. I de nordiske retningslinjene for behandling av tørre øyne står det at øyedråper skal være uten konserveringsmidler samt at den nye generasjonen øyedråper bør inneholde cellebeskyttende trehalose.



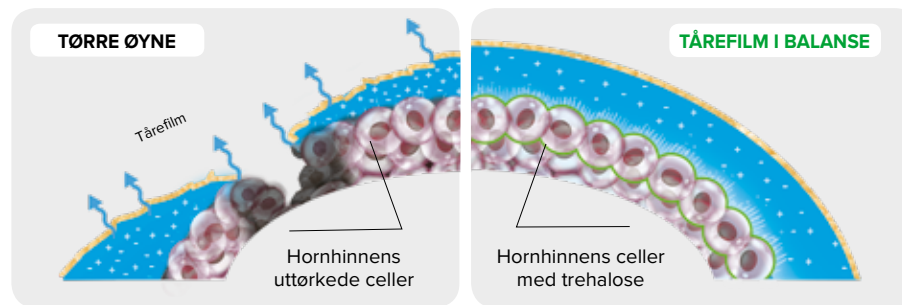
BRUK ØYEDRÅPER UTEN KONSERVERINGSMIDLER

Det er viktig å unngå konserveringsmidler i alle typer øyedråper ettersom konserveringsmidler i seg selv kan gjøre øynene tørre. Det finnes ingen snille konserveringsmidler. Alle konserveringsmidler skader den sensitive øyeoverflaten på flere måter ved at de:

- Bryter opp lipidlaget i tårefilmen som fører til økt fordamping
- Reduserer tettheten av begerceller som fører til mindre mucin(slim)produksjon
- Har toksisk effekt på hornhinnens epitelceller
- Gir ustabil tårefilm

ØYEDRÅPER SKAL BÅDE FUKTE OG BESKYTTE

En øyedråpe skal gjøre tårefilmen tykkere og mer stabil. På denne måten lindres symptomene på tørre øyne. Når øyet er tørt blir det en ubalanse i tårefilmen. På sikt leder dette til at cellene tørker ut og dør, og derfor er det viktig å både tilføre fukt og beskytte cellene. Thealoz Duo er den eneste øyedråpen som inneholder både cellebeskyttende trehalose og smørende hyaluronsyre.



En god øyedråpe bør inneholde:

- Smørende hyaluronsyre
 - Smører med langvarig virkning
 - Minsker fordampingen av tårer
 - Binder fuktighet til øyet
- Beskyttende trehalose
 - Beskytter epitelcellene mot uttørking og celledød

En god øyedråpe er dessuten fosfatfri for å hindre hornhinneforkalkning, samt pH nøytral. Når øyet blir tørt blir tårefilmen hypertont, det vil si at den får en høyere saltkonsentrasjon enn normal tårevæske. Anbefalt øyedråpe bør derfor være hypoton, det vil si ha en lavere saltkonsentrasjon for å balansere saltnivået og gi en tårefilm med riktig mengde salt.

HVORDAN VELGE MELLOM DRÅPER OG GEL?

Anbefaling gjøres på bakgrunn av hvor mye plager kunden har, når dråpen/gelen tas og hvor lang effekt som ønskes.

Vanlige øyedråper

Brukes ved behov og alle uten konserveringsmiddel kan dryppes i øyet med kontaktlinser på.

Gel

Gir lengre virkningstid og egner seg særlig godt om natten. Passer også på dagtid i de tilfeller der øynene behøver ekstra hjelp til å beholde fukten.

BEHANDLING AV TØRRE ØYNE

STEG 2) ØYELOKKRENGJØRING

Skånsom rengjøring av øyelokkene anbefales i de nordiske retningslinjene for behandling av tørre øyne. Øyelokkhygiene, som det kalles på "fagspråket", kan forbedre kvalitet og kvantitet av tårefilmens eget lipidlag noe som innebærer at øynene blir mindre tørre ettersom fordampingen fra øyets overflate da minsker. Øyelokkrengjøring kan også føre til bedre effekt av behandlingen med øyedråper uansett alvorlighetsgrad av tørre øyne.

Ved MGD (en av de vanligste årsakene til tørre øyne) fungerer ikke kjertlene i øyelokkskanten som de skal. Ofte er kjertlenes utførselsganger tilstoppet av tykt sekret. Å rengjøre og massere øyelokkskantene kan hjelpe å gjenopprette kjertelfunksjonen.



Daglig øyelokkbehandling i tre steg for personer med MGD

1) VARME

For å myke opp fettene og fjerne blokkeringene i de meibomske kjertlene kreves det varme. Bruk fuktige kompresser, øyemaske eller fukt-kammerbriller (Blephasteam) i 10 minutter.



2) MASSERE

Massér med små sirkelbevegelser på øvre og nedre øyelokk på begge øyne, se bilde. Du kan med fordel bruke en gel f. eks Blephagel eller en våtserviett som Blephaclean når du masserer.

3) RENGJØRE

Rengjør et øye av gangen. Tørk forsiktig rent øvre og nedre øyelokk og øyelokkskant. Det er viktig å fjerne urenheter som kan blokkere kjertlenes åpninger. I rengjøringsfasen kan du f. eks bruke Blephaclean som i tillegg til å rengjøre stimulerer og beskytter huden mot uttørring. Andre alternativ er Blephagel og Blephasol Duo som også fjerner øyesminke.

Rengjøringsfasen er en viktig del av tørre øyne behandlingen og bør gjøres morgen og kveld i 3 uker, deretter en gang om dagen. Ved alvorlige plager kan det være nødvendig med rengjøring morgen og kveld i opptil 12 uker. Om dette ikke hjelper bør man rådføre seg med optiker eller lege.



VISSTE DU AT

- Barn og unge som har akne og atopisk eksem kan være plaget med tørre øyne.
- Over 50 % av diabetes type 2 pasienter har tørre øyne.
- Tørre øyne kan påvirke synet ettersom tørre øyne gir en ujevn optisk brytende overflate.
- De som har tørre øyne kan ha vansker med å bruke linser.
- Tørr hud og tørre øyne henger ofte sammen.
- Mer enn 50 % av grønn stær pasientene får tørre øyne og behøver behandling.



TEST DEG SELV

1. Hva er hovedårsakene til tørre øyne?

- A. Nedsatt produksjon av tårer eller redusert kvalitet av tårevæsken
- B. Bruk av kontaktlinser

2. Hvilke symptomer kan en person med blefaritt (øyelokkinflammasjon) ha?

- A. Sår som ofte blør ved øyelokkskanten
- B. Inflammasjon i øyelokkskanten og tilstoppede kjertler

3. Personer med tørre øyne kan ha varierende symptomer f. eks rennende øyne, svie, grusfølelse, lysømfintlighet, trette, ømme eller røde øyne. Hvilke flere symptomer på tørre øyne kan man ha?

- A. Vansker med å åpne øynene om morgenen, samt redusert bæretid av kontaktlinser
- B. Ekstra skarpt syn

4. Hvilke egenskaper bør en god øyedråpe ha?

- A. Bedøvende effekt på øyets tårefilm
- B. Være billig
- C. Uten konserveringsmiddel

5. Moderne øyedråper, som f. eks Thealoz Duo, har to viktige funksjoner og uansett alvorlighetsgrad bør dråper både smøre og?

- A. Beskytte
- B. Bedøve

6. Hvordan påvirker konserveringsmidler øyets tårefilm?

- A. Beskytter tårefilmen
- B. Skader tårefilmen på flere måter og kan i seg selv gjøre øynene tørre
- C. Konserveringsmidler påvirker ikke tårefilmen

7. Hva stemmer om øyelokkrensjøring (øyelokkhygiene)?

- A. Daglig øyelokkrensjøring er grunnleggende i behandlingen av tørre øyne der årsaken er blefaritt (øyelokkinflammasjon)
- B. Det er viktig å anvende rikelig med varmt vann
- C. Is fjerner effektivt bakterier

Facit: 1. A, 2. B, 3. A, 4. C, 5. A, 6. B, 7. A

TIPS I RÅDGIVNINGSSFASEN

Hvilken behandling som bør anbefales henger sammen med når, hvor ofte og i hvilke situasjoner kunden opplever tørre øyne. Behandling med øyedråper er grunnleggende, og de fleste med tørre øyne har også nytte av øyelokkrensjøring.

Symptomene på tørre øyne varierer, men kjennetegnes av ubehag i øyet med eller uten synsforstyrrelser. Det kan være vanskelig for kunden å forstå at symptomene er tegn på tørre øyne. For å avdekke dette bør du spørre kunden hvilke ubehag hun/han har fra øynene.

De vanligste symptomene ved tørre øyne er; svie, rennende øyne, grusfølelse, røde, trette og ømme øyne samt vansker med å åpne øynene om morgenen eller redusert bæretid av kontaktlinser. For å identifisere graden av plager kan det være lurt å stille følgende spørsmål: Hvor ofte er du plaget og er det verre i noen spesielle situasjoner?

Er plagene verst om morgenen bør kunden bruke en gel til natten i tillegg til dråper på dagtid. Uavhengig av alvorlighetsgraden av tørre øyne skal dråpen alltid være konserveringsmiddelfri ettersom alle konserveringsmidler skader øyet og på sikt fører til tørre øyne. Anbefalt(e) produkt bør både beskytte cellene og tilføre fukt uansett om plagene er milde, middels eller alvorlige.

Her er noen tilfeller du kan møte:

Plager relatert til kontaktlinsebruk eller arbeid foran skjerm?

Anbefal øyedråper uten konserveringsmidler 2–4 ganger daglig f. eks Thealoz Duo. Om personen har kontaktlinser velg en dråpe som kan dryppes mens linsene sitter på. Rengjøring er en viktig del av behandlingen og velg skånsomme, milde produkter tilpasset det sensitive øyeområdet.

Plager døgnet rundt?

Anbefal øyedråper uten konserveringsmidler 4–6 ganger daglig samt en gel uten konserveringsmidler om natten og om morgenen f. eks Thealoz Duo Gel. Anbefal også varme, massasje og rengjøring.

Klør det mye i øynene om våren/sommeren?

Dette kan være tegn på allergi – anbefal allergidråper uten konserveringsmiddel f. eks Zaditen endosepipetter samt rengjøring med Blephaclean. Det er viktig å fjerne alle rester av pollen samt sekret som i seg selv kan irritere øyet.

OBS! Føler du deg usikker skal du anbefale kunden å oppsøke optiker eller øyelege.

OM THÉA NORDIC

Vår historie strekker seg tilbake til 1871, og vi driver med forskning og utvikling innenfor alle behandlingsområder relatert til øynene. Alt vi gjør er bygget på forståelsen om at alt kan forbedres – alt kan forenkles. Produktene våre finnes allerede i mer enn 70 land, og vi har et uttalt mål: Vi skal ikke lansere et produkt hvis det allerede finnes et produkt med samme effekt. Vi synes nemlig ikke at vi har noe å komme med hvis vi ikke tilfører noe nytt. Dine tanker om hvilke behandlingsmuligheter du ønsker for fremtiden er derfor svært viktige for oss. Har du egne idéer, kan du naturligvis kontakte oss allerede nå.

KONTAKT OSS

THÉA NORDIC AB

Ekornrudveien 31 A, 1410 Kolbotn

TEL: Nils-Petter Hansen +47 977 98 508, Marianne Mellem +47 971 42 835

Email: info@thea-nordic.com

Produktinformasjon:

www.thea.no, www.thealozduo.no, www.blephaclean.no

REFERENSER

International Dry Eye Workshop 2017 (DEWS II), Nordic Guidelines for Dry Eyes 2016



Test din kunnskap om tørre øyne i vår e-læring!

www.torre-oyne-apotek.no



THÉA NORDIC AB
Ekornrudveien 31 A, 1410 Kolbotn
www.thea.no