

Gut Sehen mit trockenen Augen

Sehen ist die wichtigste menschliche Sinneswahrnehmung. Unser Auge ist deshalb eines der am stärksten geforderten Organe. Damit das Sehen einwandfrei funktioniert und die Augengesundheit erhalten bleibt, ist die Befeuchtung der Augenoberfläche außerordentlich wichtig. Würde diese gänzlich austrocknen, würde die Hornhaut (Cornea) trüb werden und der Mensch erblinden. Dies geschieht zum Glück nur im Extremfall, weil der Körper mannigfache Warn- und Kontrollsysteme entwickelt hat.

Bei Komfortbeschwerden am Auge ist die häufigste Ursache: Die sehr empfindliche Augenoberfläche wird vom Tränenfilm nicht ausreichend befeuchtet. Diese Broschüre gibt Ihnen einen kurzen Überblick darüber, wie Sie aktiv Ihren trockenen Augen helfen können und zeigt, wie Ihr Kontaktlinsenexperte Sie dabei unterstützen kann.

Was bedeutet „trockenes Auge“?

Dieser Begriff umfasst viele Symptome, die auf trockene Augen hinweisen.

Dazu gehören

- Jucken, Brennen,
- Rötung, Lichtempfindlichkeit,
- Sandkorngefühl,
- schmerzende oder empfindliche Augen,
- entzündete Augen,
- tränende Augen.

Einfluss auf die Befeuchtung der Augenoberfläche haben

- die Menge der Tränenflüssigkeit,
- die Qualität des Tränenfilms: Wie ist der Tränenfilm genau beschaffen?
- das Lidschlagverhalten: Wie oft und wie „vollständig“ erfolgt der Lidschlag?
- die klimatischen Bedingungen im direkten Umfeld (Klimaanlage, Heizungsluft, staubige Luft),
- die Ernährung, Kosmetika, Umweltverschmutzung,
- hormonelle Schwankungen/Veränderungen,
- Nebenwirkungen von Medikamenten,
- das Lebensalter,
- und Krankheiten, Allergien.

Viele dieser Ursachen lassen sich gut behandeln. Die richtige Therapie kann die Symptome deutlich lindern. Um die für Sie passende Behandlung zu finden, müssen Tränenfilm und Lider gründlich untersucht werden.

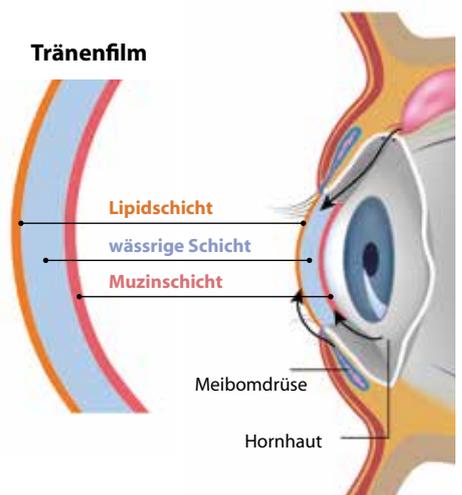
Aufbau des Tränenfilms

Die salzhaltige Tränenflüssigkeit wird von den Tränendrüsen produziert, welche sich über den Augen, seitlich an den Schläfen befinden. Sie wird durch den Lidschlag gleichmäßig auf der Augenoberfläche verteilt. Überschüssige Tränenflüssigkeit wird über den Tränen-Nasen-Gang abgeleitet.

Die Tränenflüssigkeit wird mit Fetten/Ölen (Lipiden) aus den Lid-Drüsen (Meibom-Drüsen) angereichert. Die Flüssigkeit, die sich auf der Hornhaut befindet, wird als Tränenfilm bezeichnet.



Bilder: www.fotolia.de



Der Tränenfilm ist eine sehr komplexe, mehrschichtige Mischung: Er besteht aus Wasser, Schleimstoffen (Muzinen), gelösten Mineralien und Eiweißen (Proteinen) sowie Ölen/Fetten (Lipiden). Jeder Bestandteil hat eine eigene Aufgabe. Ist das Zusammenspiel gestört, gibt es Probleme mit der Benetzung der Augenoberfläche. Das kann so weit gehen, dass die empfindliche Augenhornhaut (Cornea) schlecht ernährt und geschützt wird, das Sehen und der Komfort gestört werden.

Tränenfilm gestört?

Bei gesunden Augen greifen die einzelnen Abläufe und Bestandteile ineinander. Ist der Tränenfilm gestört, kann das viele verschiedene Ursachen haben. Jede davon muss anders behandelt werden.

Beispiel: Office-Eye-Syndrom

Viele (Büro-)Arbeitsplätze sind mit Computern, Monitoren und Klimaanlage ausgestattet. Für die Augen bedeutet dies Dauerstress. Es kommt in diesen Fällen seltener zum Lidschlag. Zusätzlich verstärken trockene Raumluft und unzureichendes Trinken die Probleme. Der Tränenfilm verteilt sich nicht ausreichend auf der Augenoberfläche und bricht auf. Die Folge: Der wässrige Anteil des Tränenfilms verdunstet zu schnell, übersalzt und das empfindliche Hornhaut-Gewebe trocknet aus. Kommen nun noch Einflüsse von Medikamenten oder ungünstiger Ernährung hinzu, verstärken sich die Symptome. Die Augen fühlen sich müde und gereizt an und sind gerötet.

Was ist zu tun? Betroffene können für häufigere Lidschläge sorgen, indem sie mindestens alle fünf Sekunden (12 mal pro Minute) blinzeln. Wichtig dabei ist, auf einen kompletten Lidschlag zu achten.

Wenn das die Beschwerden nicht lindert, dann ist es Zeit für eine Kontrolle: Qualität und Menge des Tränenfilms müssen nun untersucht werden.

Tränenfilmtest

Das übernimmt Ihr Kontaktlinsenexperte. Er erfragt Einflüsse durch Medikamente, Krankheiten, Umwelt und Ernährung. Der Tränenfilm wird dann genau untersucht. Dies geschieht berührungslos: Mit dem Spaltlampenmikroskop wird die Tränenfilmmenge gemessen, die sich an der Kante der Augenlider ansammelt. Weiterhin werden die Horn- und Bindehaut auf Trockenheit kontrolliert, ebenso das Fließverhalten des Tränenfilms. Die Fett-/Ölschicht, die den Tränenfilm zur Luft hin abgrenzt, wird beobachtet: Ist der Fett-Wasser-Gehalt aus dem Gleichgewicht, gibt es weiterführende Tests.

Die gemessene „Aufreißzeit“ gibt an, wie (in)stabil der Tränenfilm ist. Das heißt: Wie stark neigt er zu Lücken? Reißt der Tränenfilm schnell auf, verdunstet zu schnell Flüssigkeit.

Ihr Experte überprüft auch die Lidschlagfrequenz und die Lidbindehaut. Hier findet er vielleicht Hinweise darauf, ob die Meibom-Drüsen in den Augenlidern richtig arbeiten. Ebenso wird geprüft, ob die Drüsenanzahl ausreichend ist.

All diese und noch weitere Tests liefern wichtige Erkenntnisse. Sie sind die Grundlage für die therapeutischen Schritte.

Hilfe: Augentropfen, Augensprays und Co

Um eine Verdunstung und damit Übersalzung des Tränenfilms zu verhindern, können Tränenersatzmittel (Augentropfen) hilfreich sein. Sie stabilisieren und vermehren den Tränenfilm zeitweise.

Um die Fett-/Ölschicht zu verbessern, haben sich spezielle Augensprays für die Augenlider bewährt. Sie regen die Funktion der Meibom-Drüsen an und verhindern damit ein zu schnelles Verdunsten des wässrigen Anteils des Tränenfilms. Wenn die Meibom-Drüsen an den Augenlidern nicht richtig arbeiten, kann auch eine Wärme-Massage-Behandlung notwendig werden, in die Sie ausführlich eingewiesen werden. Bei einigen Menschen sind Optimierungen in der Ernährung oder der Sehgewohnheiten notwendig.

Ihr Kontaktlinsenexperte findet die genauen Ursachen, erklärt Ihnen die Zusammenhänge, leitet die Behandlung ein und kontrolliert den Behandlungsverlauf.

Kontaktlinsen bei trockenen Augen

Die Wahl des richtigen Linsenmaterials ist bei Kontaktlinsenträgern entscheidend für einen gesunden Tränenfilm, ebenso wie das passende Pflegemittel.

Lückenlose Kontaktlinsenhygiene und exakt angepasste Linsen erhöhen den Tragekomfort. Ihr Kontaktlinsenexperte erkennt bei regelmäßigen Kontrollen Störungen rechtzeitig und hilft gezielt: So können auch Menschen mit trockenen Augen Kontaktlinsen sicher und bequem tragen.



Bilder: www.fotolia.de



Bilder: www.fotolia.de



Impressum

Herausgeber: INTERLENS Contactlinsen-Institute e.V., Siegfriedstr. 9, 80803 München

vertreten durch: Thomas Wolf, www.interlens.de

Texte: Reinhard Schulte

Grafisches Konzept und Design: OOOGRAFIK, www.ooografik.de

Textberatung: Katrin Block PR+Text, www.katrinblock.de

Überreicht durch:

