



Information om

TØRRE ØJNE



INDHOLD

Hvad er tørre øjne?	5
– Typiske symptomer på tørre øjne	5
Tørre øjne – en ubalance i tårefilmen	6
Tilstande, der kan føre til tørre øjne	7
Faktorer, der øger risikoen for tørre øjne	8
Behandling af tørre øjne	10
– Trin 1) Øjendråber	10
– Brug konserveringsfrie øjendråber	11
– Øjendråber skal både beskytte og fugte	11
– Hvornår skal hhv. "almindelige" dråber og gel anvendes	12
– Trin 2) Rensning af øjenlåg	13
Vidste du, at... ..	15
Test dig selv	16
Tips i rådgivningssituationen	18
Vores produkter	20
Om Théa Nordic	22
Kontakt os	22
Referencer	22



HVAD ER TØRRE ØJNE?

Tørre øjne skyldes enten, at øjnene producerer for få tårer, eller at de tårer, der produceres, er af ringe kvalitet.

Symptomer på tørre øjne kan være af forskellig karakter og kendetegnes af ubehag i øjet med eller uden synsforstyrrelser. Det kan være svært at forstå, at det er tørre øjne, man er ramt af, når symptomerne skifter.

Typiske symptomer på tørre øjne:

- Svien
- Rindende øjne
- Følelse af grus i øjnene
- Svært at åbne øjnene om morgenen
- Lysfølsomhed
- Røde øjne
- Uskarpt syn
- Kortere anvendelse af kontaktlinser
- Trætte og ømme øjne efter langvarigt arbejde foran computeren

TØRRE ØJNE – EN UBALANCE I TÅREFILMEN

Øjets overflade er dækket af en tynd film af tårevæske, som kaldes tårefilm. Tårefilmens opgave er at smøre øjet, skylle fremmedlegemer ud af øjet, beskytte øjet mod infektioner og holde øjets overflade glat og klar. Tårefilmen består af tre lag, nemlig et lipid-, et mucin- og et vandlag.

Lipidlag

Lipidlaget forhindrer, at tårefilmen fordamper. Lipiderne produceres først og fremmest af de meibomske kirtler, som sidder i øjenlågsanten.

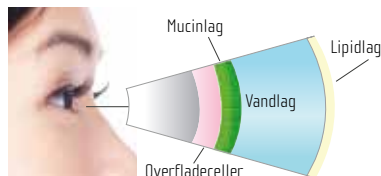
Vandlag

Væsken i tårefilmen produceres af de store tårekirtler, som sidder over øjet.

Mucinlag

Mucin (slim) produceres af bægercellerne, som findes i conjunctiva (slimhinden, som dækker øjet og øjenlågets inderside). Mucinets vigtigste opgave er at "fæstne" tårefilmen på øjets overflade (hornhindens overfladeceller).

Hvis produktionen af tårer aftager, eller tårernes kvalitet forringes (øjet fordampning), betyder det, at øjnene tørrer ud og bliver irriterede, da tårefilmen kommer i ubalance, hvilket forårsager tørre øjne.

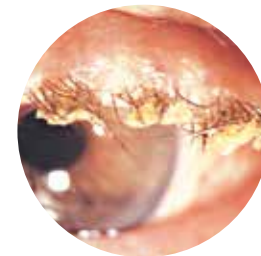


TILSTANDE, DER KAN FØRE TIL TØRRE ØJNE

Blepharitis er den overordnede betegnelse for forskellige typer betændelsestilstande i øjenlågene. Tørre øjne kan skyldes forskellige typer blepharitis.

Symptomer på blepharitis

- Betændte øjenlågskanter og tilstoppede kirtler
- Røde og hævede øjenlågskanter med skorper, fedtede eller skællignende hudaflejringer i øjenvipperne
- Kløe, irritation og rindende øjne (f.eks. ved allergi eller infektion)
- Ofte langvarig, til tider kronisk – kræver daglig rensning af øjenlåget



Blepharitis.

En af de mest almindelige årsager til tørre øjne er en tilstand, som kaldes MGD – Meibomian Gland Dysfunction. De meibomske kirtler sidder i øjenlågsanten og producerer lipider til tårefilmen og forhindrer, at den fordamper. Ved MGD fungerer kirtlerne ikke, som de skal, enten på grund af selve kirtlens funktion eller kvaliteten af lipidet i kirtlerne. Ofte er kirtlernes udgangskanaler tilstoppede af tykt sekret. Rensning og massage af øjenlågskanterne kan hjælpe med at genskabe funktionen.



MGD.

FAKTORER, DER ØGER RISIKOEN FOR TØRRE ØJNE

- Høj alder
- Køn – flere kvinder end mænd rammes af tørre øjne
- Kontaktlinser
- Refraktiv kirurgi såsom synskorrektioner og operationer for stær
- Visse sygdomme som diabetes og reumatiske sygdomme
- Lægemidler, f.eks. antidepressive midler, allergimidler, vanddrivende midler, midler mod højt blodtryk og A-vitamin i højdosis ved hudsygdomme
- Indendørsklima med lav luftfugtighed og træk fra ventilation
- Computerarbejde



BEHANDLING AF TØRRE ØJNE

TRIN 1) ØJENDRÅBER

Der findes forskellige typer tåresubstitutter, som lindrer ubehaget ved tørre øjne. De tårelignende dråber findes i lefflydende og gellignende form. De europæiske retningslinjer for behandling af tørre øjne anbefaler at øjendråberne skal være konserveringsfrie og fremhæver øjendråber af den nye generation, som indeholder cellebeskyttende trehalose.



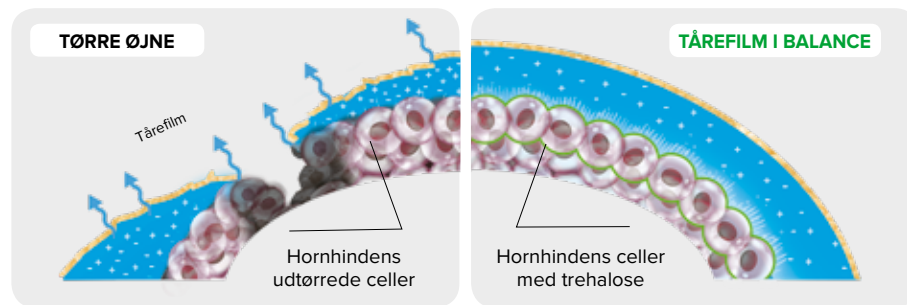
BRUG ØJENDRÅBER UDEN KONSERVERINGSMIDDEL

Det er vigtigt at undgå konserveringsmiddel i alle typer øjendråber, da konserveringsmidlet i sig selv kan gøre øjnene tørre. Der findes ingen gode konserveringsmidler, da alle konserveringsmidler skader den følsomme øjenstruktur på flere måder:

- Ødelægger lipidbarrieren i tårefilmen, hvilket fører til øget fordampning
- Mindsker tætheden af bægerceller, hvilket medfører en lavere produktion af mucin (slim)
- Har en toksisk effekt på hornhindens overfladeceller
- Giver en ustabil tårefilm

ØJENDRÅBER SKAL BÅDE FUGTE OG BESKYTTE

En øjendråbe skal gøre tårefilmen tykkere og mere stabil. På den måde lindres symptomerne ved tørre øjne. Når øjet er tørt, bliver der en ubalance, og overfladecellerne kompenserer for vandmanglen ved at afgive fugt. På sigt betyder det, at den enkelte overfladecelle tørrer ud og dør, og derfor er det vigtigt både at tilføre fugt og beskytte cellen.



Indholdet i gode dråber:

- Fugtende hyaluronsyre
 - Smører med langtidsvirkning
 - Mindsker fordampning af tårer
 - Binder fugt til øjet
- Beskyttende trehalose
 - Beskytter hornhindens overfladeceller mod udtørring og celledød

Derudover bør en øjendråbe være fosfatfri for at forhindre hornhinforkalkning samt være pH-neutral. Når øjet bliver tørt, bliver tårefilmen hypertont, dvs. får et højere saltindhold end normal tårevæske. Den dråbe, man tilføjer, bør derfor være hypoton, dvs. have et lavere saltindhold for at afbalancere saltindholdet og på den måde opnå en tårevæske med den rette mængde salt.

HVORNÅR SKAL HHV. "ALMINDELIGE" DRÅBER OG GEL ANVENDES

Den valgte type afhænger af, hvor store gener du har, når du anvender dråberne, og hvor lang effekt du ønsker.

Almindelige øjendråber

Anvendes ved behov, og de fleste kan dryppes i øjet, mens brugeren har linser i.

Gel

Lang virkningstid og er særligt velegnet om natten. Den er også velegnet på de tidspunkter i løbet af dagen, hvor øjnene har brug for ekstra hjælp til at bevare fugten.

BEHANDLING AF TØRRE ØJNE

TRIN 2) RENSNING AF ØJENLÅG

Skånsom rensning, der er tilpasset det følsomme øjenområde, anbefales i de europæiske retningslinjer for behandling af tørre øjne. Øjenlågshygijne, som det kaldes på fagsprog, kan forbedre kvaliteten og kvantiteten af tårefilmens eget lipidlag, hvilket betyder, at øjnene bliver mindre tørre pga. forbedret smøring og mindsket fordampning fra øjets overflade. Rensningen af øjenlåg kan også betyde, at behandlingen med øjendråber har en bedre effekt, uanset lidelsens sværhedsgrad.

Ved MGD (en af de mest almindelige årsager til tørre øjne) fungerer kirtlerne i øjenlågskanten ikke, som de skal. Ofte er kirtlernes udgangskanaler tilstoppede af tykt sekret. Rensning og massage af øjenlågskanterne kan hjælpe med at genskabe funktionen.



Daglig øjenlåsbehandling i tre trin for personer med MGD

1) VARM OP

Varme er påkrævet for at opbløde lipidet i kirtlerne i øjenlågene. Du kan f.eks. anvende varme og fugtige kompresser eller en varm klud, som du lægger på øjnene i ca. 10 minutter. Det er også muligt at købe særlige varmebriller, hvis det er nødvendigt.

2) MASSÉR

Massér med små cirkulende bevægelser på øverste og nederste øjenlåg på hvert øje, se billedet. Du kan bruge en gel, f.eks. Blephagel, eller en renseserviet som Blephaclean.

3) RENS

Rens et øje ad gangen. Tør forsigtigt øverste og nederste øjenlåg samt øjenvippekanter. Det er vigtigt at fjerne urenheder, der kan blokere kirtlernes åbninger. Til afrensningen kan du f.eks. anvende Blephaclean, som ud over skånsom rensning også stimulerer opheling og nydannelse af hud, samt beskytter mod udtørring. Andre alternativer er Blephagel og Blephasol Duo, som fjerner øjenmakeup.

Afrensningen er en vigtig del af behandlingen af tørre øjne og bør gentages morgen og aften i 3 uger, derefter en gang om dagen. Ved svære gener kan rensning morgen og aften være nødvendigt i op til 12 uger. Hvis dette ikke hjælper, bør man søge lægehjælp.

VIDSTE DU, AT...

- Børn og unge, som har akne og atopisk eksem, kan have problemer med tørre øjne.
- Over 50 % af dem, der har diabetes, har problemer med tørre øjne.
- Tørre øjne kan påvirke synet, da øjets optisk brydende overflade bliver ujævn.
- De, der har tørre øjne, kan have svært ved at bruge linser. Overvej at behandle med øjendråber og skånsom afrensning af øjet.
- Tør hud og tørre øjne hænger ofte sammen.
- Mere end 50 % af patienterne med glaukom får tørre øjne og har brug for behandling.



TEST DIG SELV

1. Hvad er de grundliggende årsager til tørre øjne?

- A. Nedsat produktion af tårer eller forringet kvalitet af tårevæsken
- B. Anvendelse af kontaktlinser

2. Hvilke symptomer kan en person med blepharitis (øjenlågsbetændelse) have?

- A. Blødende sår ved øjenlågskanterne
- B. Betændte øjenlågskanter og tilstoppede kirtler

3. Personer med tørre øjne kan have skiftende symptomer, f.eks. rindende eller sviende øjne, følelsen af grus i øjnene, lysfølsomme, trætte, ømme eller røde øjne. Hvad kan ellers være symptomer på tørre øjne?

- A. Svært at åbne øjnene om morgenen samt kortere anvendelsestid for kontaktlinser
- B. Ekstra skarpt syn

4. Hvilke egenskaber bør en god øjendråbe have?

- A. Bedøvende funktion på øjets tårefilm
- B. At den er billig
- C. Konserveringsfri

5. Øjendråber har to vigtige funktioner, og uanset sværhedsgraden bør dråben både fugte og?

- A. Beskytte
- B. Bedøve

6. Hvordan påvirker alle konserveringsmidler øjets tårefilm??

- A. Beskytter tårefilmen
- B. Skader tårefilmen på flere måder og kan i sig selv gøre øjnene tørre
- C. Konserveringsmiddel påvirker ikke tårefilmen

7. Hvad er korrekt om rensning af øjenlåg (øjenlågshygiejne)?

- A. Daglig rensning af øjenlågene er grundliggende behandling af tørre øjne, der skyldes øjenlågsbetændelse (blepharitis)
- B. Det er vigtigt at anvende rigeligt med varmt vand
- C. Is fjerner effektivt bakterier

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

TIPS I RÅDGIVNINGSSITUATIONEN

Hvilken type behandling, der skal anbefales, hænger sammen med, hvornår, hvor ofte og i hvilke situationer personen har problemer med tørre øjne. Behandling med en øjendråbe er grundlæggende, ligesom de fleste kan have nytte af en skånsom afrensning.

Symptomer på tørre øjne kan være af forskellig karakter og kendetegnes af ubehag i øjet med eller uden synsforstyrrelser. Det kan være svært at forstå, at det er tørre øjne, man er ramt af, når symptomerne skifter, og det kan derfor i rådgivningssituationen være godt at spørge kunden, hvilke øjengener vedkommende har, f.eks. med spørgsmålet:

Hvilke symptomer generes du af?

De mest almindelige symptomer på tørre øjne er: sviende eller rindende øjne, følelsen af grus i øjnene, røde, trætte, ømme, lysfølsomme øjne, samt besvær med at åbne øjnene om morgenen eller kortere anvendelsestid for kontaktlinser. For at identificere generens karakter kan det være godt at stille følgende spørgsmål:

Hvor ofte har du gener, og er det i særlige situationer?

Tænk på, at uanset sværhedsgraden af tørre øjne skal dråben altid være **konserveringsfri**, da alle konserveringsmidler skader øjet, og i sig selv kan forårsage tørre øjne. Dråben bør også både beskytte og fugte. Hvis øjet bare får fugt, vil cellerne fortsat kompensere for vandmanglen og til sidst dø. Derfor er det godt at hjælpe øjet ved både at beskytte cellen og tilføre fugt, uanset om personen har mindre, middelsvære eller store gener.

Her kommer nogle typiske eksempler på kunder, du kan støde på:

Gener i forbindelse med brug af kontaktlinser eller computerarbejde?

Anbefal brug af konserveringsfrie øjendråber. 2-4 gange dagligt, f.eks. Thealoz Duo. Hvis personen har kontaktlinser, skal du vælge en dråbe, der kan anvendes sammen med linser. Afrensning er en vigtig del af behandlingen, så vælg skånsomme og milde produkter fra øjenhylden, der er tilpasset den følsomme øjenregion.

Gener døgnet rundt?

Anbefal konserveringsfrie øjendråber 4-6 gange om dagen samt en gel uden konserveringsmiddel til natten og om morgenen, f.eks. Thealoz Duo Gel. Anbefal varme, massage og afrensning, dvs. øjenlågshygjejne.

Klør det meget i øjnene om foråret/sommeren?

Det kan være tegn på allergi – anbefal konserveringsfrie allergidråber, f.eks. Zaditen-pipetter samt skånsom rensning med Blephaclean. Det er vigtigt at fjerne rester af pollen samt sekret, som i sig selv kan irritere øjet.

OBS! Er du usikker, skal du naturligvis anbefale kunden at søge lægehjælp.

VORES PRODUKTER

– NATURLIGVIS KONSERVERINGSFRIE



ØJENDRÅBER - WWW.THEALOZDUO.DK

THEALOZ DUO

Unik øjendråbe, der virker uanset sværhedsgraden af tørre øjne, da den hjælper øjets tårefilm med at komme i balance ved hjælp af både fugtning og cellebeskyttelse. Inspirationen kommer fra naturen og er en ny og særdeles effektiv måde at behandle tørre øjne på. Indeholder hyaluronsyre, som har unikke egenskaber, der binder vandet, hvilket smører og fugter, samt cellebeskyttende trehalose. Den innovativt udformede flaske gør det muligt at udelade skadelige konserveringsmidler, hvilket har resulteret i et ekstra skånsomt produkt mod tørre øjne. Drypning 4–6 gange dagligt eller ved behov. Kan anvendes af kontaktlinsebrugere. Sveriges mest solgte øjendråbe.

THEALOZ DUO GEL

Samme unikke egenskaber og indhold som Thealoz Duo. Derudover har Thealoz Duo Gel en ekstra langvarig virkning som følge af indholdet af carbomere. Thealoz Duo Gel leveres i sterile engangpipetter, som naturligvis er konserveringsfrie. Gelens lange virkningstid betyder, at den er særligt velegnet om natten. Den er også velegnet på de tidspunkter i løbet af dagen, hvor øjnene har brug for ekstra hjælp til at bevare fugten. Drypning 2–4 gange pr. dag

RENSNING AF ØJENLÅG - WWW.BLEPHACLEAN.DK

BLEPHACLEAN

Sterile renseservietter, som effektivt og skånsomt renser øjenlåg, øjenvipper og den følsomme hud omkring øjnene. Ud over den rensende virkning stimulerer Blephaclean også opheling og nydannelse af hud samt fugter og beskytter huden. Ud over behandling af tørre øjne og MGD virker Blephaclean også udmærket ved klæbrige øjne, der skyldes allergi og infektion, samt ved forskellige hudlidelser i øjenområdet.

BLEPHAGEL

Fugtende og blødgørende rensesegel til sarte øjenlåg og vipper. Med Blephagel kan man også massere de øverste og nederste øjenlåg, hvilket er en fordel, bl.a. ved tørre øjne, der skyldes MGD. Løser effektivt indtørret sekret og skorper. Steril rensesegel, der på grund af sin innovative emballage holder sig steril uden konserveringsmiddel i 8 uger efter åbning.

BLEPHASOL DUO

Mild micellær øjenmakeupfjerner til sarte øjenlåg og vipper, der effektivt fjerner makeup (også vandfast) og snavs. Den fugtende blanding af olie og vand renser det sarte øjenområde uden at irritere eller svie. Indeholder hverken parfume, konserveringsmiddel eller alkohol. Pakningen indeholder også 100 renseservietter af fineste kvalitet. Anbefales til tørre/sarte øjne, tør/sart hud og kontaktlinsebrugere.

OM THÉA NORDIC

Vores historie går tilbage til 1871, og vi arbejder med forskning og udvikling inden for alle behandlingsområder vedrørende øjne. Alt, vi foretager os, er baseret på erkendelsen af, at alt kan forbedres – og alt kan forenkles. Vores produkter fås allerede i over 70 lande, og vi har en erklæret målsætning: Vi lancerer ikke et produkt, såfremt produkter med samme virkning allerede eksisterer. Vi ønsker nemlig kun at bidrage, hvis det, vi bidrager med, tilføjer noget nyt. Din holdning til, hvilke behandlingsmuligheder du ønsker dig i fremtiden, er derfor meget vigtig for os. Har du nogle idéer, kan du naturligvis kontakte os allerede nu.

KONTAKT OS

THÉA NORDIC AB

Hovedgaden 55 A, 1. 2970 Hørsholm.

TLF: +45 28 96 68 0, Email: info@thea-nordic.com

Produktinformation:

www.thealozduo.dk

www.blephaclean.dk

REFERENCER

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





THÉA NORDIC AB
Hovedgaden 55 A, 1. 2970 Hørsholm
www.thea-nordic.dk