

"Torr" modern livsstil skapar problem

Kontaktlinser, datorarbete, luftkonditionering – mycket i vår moderna livsstil kan torka ut ögonen. Men det finns hjälp att få.

Det är vanligt att ha torra ögon. En svensk studie visar att över 14 procent i åldersgruppen 52–72 år lider av detta problem. Torra ögon är vanligare hos kvinnor än hos män och besvären debuterar ofta i medelåldern. Med stigande ålder avtar sekretionen i de flesta av kroppens körtlar, som saliv- och tårkörtlar. En viss grad av torrhet i mun och ögon hör därför till det normala åldrandet. Även unga människor kan dock ha besvär med torra ögon.

– Torra ögon uppmärksammas mer i dag och det finns en koppling till vår moderna livsstil. Vi har fått en torrare inomhusmiljö, med högre temperatur och sämre ventilation. Ofta förvärras besvären av luftkonditionering som kan blåsa en luftström rakt emot ansiktet, inte minst i bilen, vilket kan torka ut och irriterar ögonen. Likaså kan rökig luft och andra luftföroreningar utlösa besvär. Det säger dr *Kristina Kjellberg* vid Synvårds-mottagningen i Täby utanför Stockholm.

Skavande linser

Kontaktlinser kan ibland ge en obehaglig skav- och gruskänsla. Då ska man ta ut dem. Man kan också kombinera kontaktlinser med ögondroppar, för att lindra besvären. Även laserbehandling av när-synthet kan påverka tårbildningen och tillfälligt öka besvären med torra ögon.

Ofta får man besvär vid någon speciell sysselsättning, till exempel när man läser eller sitter framför datorn.

– Det beror inte på att vi anstränger ögonen. När vi koncentrerar oss har vi en tendens att blinka mer sällan. Då förnyas inte tårfilmen på ögonen, som då kan kännas torra. Normalt blinkar vi ungefär 10–15 gånger per minut, säger *Kristina Kjellberg*.



Datorarbete medför ofta att man tittar intensivt och blinkar för sällan, vilket stör tårfilmens förmåga att skydda och smörja ögat.

– Ibland är dataskärmar också högt placerade. Resultatet blir att vi måste öppna ögonen mer för att kunna se bra. Då blir det en större yta som tårvätskan kan avdunsta ifrån. Dessutom sker datorarbete ofta i torra, luftkonditionerade miljöer som inte gör saken bättre.

Öppna fönstret

Torra ögon beror på att tårvätskan av någon anledning inte räcker till för att hålla ögat fuktat.

– Normalt ska vi ha ett tunt lager tårvätska över hela ögat som ligger kvar mellan blinkningarna, säger *Kristina Kjellberg*. Den ger ögats yta fukt och skydd. När ögonen känns torra täcker inte tårfilmen hela ögat, utan vi har små torra fläckar som ger en känsla av obehag. De flesta med torra ögon upplever dem inte som torra utan snarare som trötta, irriterade och grusiga.

Är det någon vits att skaffa luftfuktare? – Visst kan man prova det. Men det kan vara lika effektivt att öppna fönstret! Utomhusluften är alltid fuktig.

Det finns ingen medicinsk eller kirurgisk behandling som kan återskapa en normal tårsekretion. Behandlingen bygger i stället på att man återfuktat ögonen

med något tårersättningsmedel. Nu finns alltså ögondroppar som innehåller hyaluronsyra, ett kroppseget ämne som finns naturligt i ögonen, där det fuktat, skyddat och smörjer.

– Jag tycker att Ocutears är ett bra alternativ eftersom de ligger kvar länge i ögat utan att störa synen. Man behöver därför inte droppa i dem så ofta, säger *Kristina Kjellberg*. De passar både vid lättare besvär och torrhet som beror på sjukdom.

De allra flesta med torra ögon får det på grund av torr inomhusmiljö och åldrandet. Och då är det ett tillstånd som lämpar sig för egenvård. Men ibland kan torra ögon bero på någon sjukdom, till exempel Sjögrens syndrom som ger nedsatt produktion av tårvätska och saliv. Ett tecken på det är att man ständigt har torra, irriterade ögon, oberoende av vilken miljö man vistas i.

– Då bör man kontakta ögonläkare för närmare diagnos och behandling, säger *Kristina Kjellberg*. Likaså om man inte får tillräcklig hjälp av ögondroppar.

Akupunktur kan hjälpa

Kanske kan också akupunktur fukta torra ögon. Tandläkare och diplomerad akupunktör *Maria Blom* har i en doktorsavhandling vid Karolinska institutet visat att akupunktur kan lindra besvären vid Sjögrens syndrom. De studerade patienterna fick signifikant bättre tårflöde.

– Ju tidigare i förloppet man kommer, desto bättre brukar effekten bli. I regel brukar det behövas ett 20-tal behandlingar, säger *Maria Blom*.

– Akupunktur förbättrar blodcirkulationen. Då får kroppens körtlar mer näring, så att de kan fungera bättre. Akupunktur ökar också bildningen av signalsubstanser, ämnen som överför information mellan kroppens nervceller och organ. Våra tårkörtlar får då rätt signaler, börjar reagera mer adekvat och producera mer tårar.

Ett annat alternativ kan vara att prova kosttillskottet Membrasin, som innehåller olja från havtorn.

– Vi har många nöjda kunder som använder det vid torra ögon, säger *Ann Brander* på Medtech pharma, som säljer tillskottet.

En doktorsavhandling vid Åbo universitet visar allmänt slemhinne-stärkande egenskaper, men det finns ännu ingen studie av effekterna vid torra ögon. □

Symtom på torra ögon

- Ljuskänslighet.
- Sveda.
- Ögonen känns grusiga och torra.
- Ögonen känns ansträngda, irriterade och trötta.

Vill du veta mer?

Tandläkare och akupunktör *Maria Blom*,
tel: 08-84 89 44
www.membrasin.nu
www.santen.se