



Det torra ögat

Besvär med "trötta" eller "torra" ögon är nog något som de allra flesta kan uppleva till och från. Hos en del kan dessa besvär bli mer långvariga och även påverka livskvaliteten.

Cirka 10–15 procent av alla vuxna har obehag av torra ögon och symtomen ökar ofta med stigande ålder. Orsaken är vanligen att tårproduktionen minskar, men vid vissa tillstånd kan också avdunstningen av tårar bli för stor.

Om ögat blir torrt kan detta ge skavkänsla, trötthet i ögonen och varierande grad av dimsyn.

Vad är tårvätska?

Tårvätskan har en komplicerad sammansättning. Den bildar en skyddande film på ögats yta bestående av vatten, salter, fett och proteiner.

Själva vätskekomponenten bildas i tårkörteln som sitter ovanför ögat i ögonhålan. Om tårarna bara hade bestått av "vatten", skulle ögats yta snabbt torka. Därför finns det fett och proteiner i den så kallade tårfilmen som gör att tårarna får en ökad ytspänning och håller ögat fuktigt längre efter blinkning. Dessa ämnen bildas i körtlar i ögonlocken och i bindehinnan (slemhinnan på insidan av ögonlocken och utsidan av ögonvitan).





Varför blir ögonen ibland torra?

Det kan finnas olika orsaker till torra ögon. Tårproduktionen minskar normalt med stigande ålder. Kvinnor drabbas i regel tidigare än män på grund av hormonella faktorer.

Vår miljö påverkar också ögats slemhinna och kan öka risken för att få besvär. Uppvärmning och ventilation, datorer och annan elektrisk apparatur gör inomhusluften torrare. Många har mer besvär vintertid då utomhusluften är torrare vid kyla.

Medicinering kan försämra tårproduktionen, till exempel vissa anti-depressiva och vätskedrivande läkemedel.

Vid vissa sjukdomar minskar tårproduktionen, till exempel reumatiska sjukdomar och sköldkörtelrubbingar. Vid Sjögrens syndrom minskar tår- och salivproduktionen, vilket beror på en inflammation i tår- och spottkörtlarna. Specialundersökningar behövs för att fastställa denna diagnos.

Vilka symtom kan man få?

Torra ögon kan ge upphov till sveda, grus- och skavkänsla. Ögonen är ofta rodnade och kan kännas trötta och brännande. Dimsyn och ökad känslighet för ljus är också vanligt. Ibland kan också ögonlockskanterna vara svullna och irriterade (så kallad blefarit).

Tårproduktionen minskar normalt nattetid, vilket gör att symtomen kan vara mest uttalade på morgnarna. Många får dock mer besvär framemot eftermiddagen efter att ha vistats i torr miljö.

Tårfyllda och rinnande ögon kan paradoxalt nog vara ett symtom på torra ögon. Detta beror på en förändring av tårfilmens smörjande och fuktande förmåga. Ökad mängd tårvätska försöker då kompensera för en försämrad kvalitet.



individualiseras, beroende på graden av besvär och typen av droppar. Det går inte att överdosera dropparna. Det är vanligt att besvären kommer och går, och man kan behöva droppa i återkommande perioder.

Det finns många olika smörjande droppar. Vid frekvent och långvarig behandling bör droppar utan konserveringsmedel väljas. Vissa upplever god lindring av en typ av droppe som någon annan inte alls tycker är bra. Ibland måste man prova sig fram mellan olika sorter.

Alla tårersättningsmedel kan köpas receptfritt på apotek och hos optiker och där kan man även få goda råd. Tårersättningsmedel som bara säljs receptfritt kan fungera minst lika bra som de som även kan fås på recept.

Vad gör man vid torra ögon?

Försök att undvika torr luft, hög lufttemperatur, rök och damm. Blinka ofta, till exempel vid datorn och TV. Kontaktlinsanvändning är olämpligt vid torra ögon.

Om inte dessa åtgärder räcker, kan man prova receptfria tårersättningsmedel. Ibland räcker det med att droppa några få gånger dagligen, men vanligast är att man måste droppa flera gånger om dagen under en längre tid. Doseringen bör



Detta är ett informationsmaterial från Stockholms läns läkemedelskommitté, expertrådet för ögonsjukdomar

Stockholms läns läkemedelskommitté (SLK) är en producentoberoende organisation som väljer de bästa läkemedlen för Stockholms läns invånare. Vi arbetar för en trygg, effektiv och ändamålsenlig läkemedelsanvändning.

Vill du ha fler exemplar av broschyren går de att beställa via e-post: medicinsk.fortbildning.hsf@sil.se