



Det torra ögat

Besvär med trötta eller torra ögon är något som de allra flesta kan uppleva till och från. Hos en del kan dessa besvär bli mer långvariga och även påverka livskvaliteten. Symtomen ökar ofta med stigande ålder. Orsaken är vanligen att tårproduktionen minskar, men vid vissa tillstånd kan också avdunstningen av tårar bli för stor.

Vad är tårvätska?

Tårvätskan har en komplicerad sammansättning. Den bildar en skyddande film på ögats yta. Vätskekomponenten bildas i tårkörteln som sitter ovanför ögat. Om tårarna bara hade bestått av vatten, skulle ögats yta snabbt torka ut. I tårvätskan finns därför även fett och proteiner som håller ögat fuktigt längre efter blinkning. Dessa ämnen bildas i körtlar i ögonlocken och i ögats slemhinna.





Varför blir ögonen ibland torra?

Det kan finnas flera orsaker till torra ögon.

Många faktorer i vår miljö påverkar ögats slemhinna. Exempelvis uppvärmning och ventilation gör inomhusluften torrare och långvarigt skärmanvändande ökar risken för besvär.

Tårproduktionen minskar normalt med stigande ålder och kvinnor drabbas i regel tidigare än män på grund av hormonella faktorer.

Vissa sjukdomar minskar tårproduktionen, till exempel reumatiska sjukdomar och sköldkörtelrubbingar. Även läkemedelsbehandling kan försämra tårproduktionen, till exempel vissa antidepressiva och vätskedrivande läkemedel.

En obalans i de fettproducerande körtlarna i ögonlockskanten, så kallad blefarit, kan påverka tårvätskans smörjande funktion och på så vis också orsaka torra ögon.

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. Vid blefarit kan ögonlockskanterna vara svullna och irriterade.

Tårproduktionen minskar normalt nattetid, vilket gör att symtom kan förekomma på morgonen. Vanligast är dock att besvären ökar mot slutet av dagen.

Tårfyllda och rinnande ögon kan konstigt nog vara symtom på torra ögon. Detta beror på en försämring av tårfilmens smörjande förmåga. Ökad mängd tårvätska kompenserar för en försämrad kvalitet.



Vad kan man göra vid torra ögon?

Försök att undvika utlösande faktorer, kontaktlinsanvändning är olämpligt vid torra ögon. Vid skärmarbete är det bra att ta många, korta pauser.

Om du misstänker att något av dina läkemedel kan bidra till besvären bör du diskutera detta med förskrivande läkare.

Vid rodnade och svullna ögonlockskanter rekommenderas rengöring med ljummet vatten och lätt massage.

Om inte dessa åtgärder är tillräckliga, kan man prova tårersättningsmedel. Ibland räcker det med att droppa ögonen några få gånger dagligen, men vanligast är att man behöver droppa flera gånger om dagen.

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. Vissa upplever god lindring av en typ av droppe som någon annan inte alls tycker är bra. Ofta måste man prova sig fram mellan olika sorter.

Tårersättningsmedel räknas som egenvård och köps receptfritt på apotek eller hos optiker.

Vid återkommande och långvarig behandling bör droppar utan konserveringsmedel väljas. Vid uttalad problematik där tårersättning inte räcker, kan undersökning hos ögonläkare vara motiverat.

Detta är ett informationsmaterial från
Region Stockholms läkemedelskommitté,
expertgruppen för ögonsjukdomar

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

Exemplar av broschyren beställs via e-post:
broschyren.medicarrier@regionstockholm.se