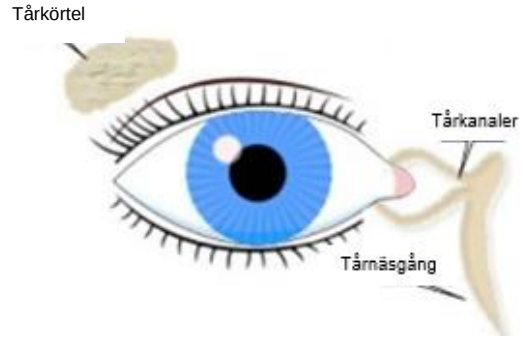
**Patientinformation**

# Torra ögon

Ögon som bränner, skaver eller känns trötta kan vara torra ögon och det är nog något som de allra flesta kan uppleva av och till. Mellan 10-15 % av alla människor upplever obehag av torra ögon någon gång under livet. Hos en del kan dessa besvär bli kroniska och även påverka livskvaliteten.

## Vad är tårvätska och tårfilm?

Tårvätskan bildar en skyddande film på ögats yta bestående av vatten, salter, fett och proteiner. Tårkörteln som sitter ovanför ögat i ögonhålan utsöndrar kontinuerligt tårvätska som ögonlocken sedan fördelar till en tunn film, den så kallade tårfilmen, över hela ögat. Denna fungerar som ett smörjmedel i ögat, håller ögat fuktigt mellan blinkningarna, skyddar mot infektioner och ger ögat en jämn yta för bästa syn. Tårfilmen är därför mycket viktig för ögats funktion.




## Varför får man ibland torra ögon?

Torra ögon beror på att tårproduktionen är för liten. Tårproduktionen minskar normalt med stigande ålder och på grund av hormonella faktorer drabbas kvinnor tidigare än män. En del läkemedel, bland annat vissa antidepressiva och vätskedrivande läkemedel kan påverka tårproduktionen. Vid vissa sjukdomar, till exempel reumatiska sjukdomar och sköldkörtelrubbningar och vid allergier minskar tårproduktionen.
Ögats slemhinna påverkas av vår miljö och framför allt av torr luft samt av kraftig exponering för sol och vind. Dataarbete kan även orsaka torra ögon.

## Vilka är symtomen vid torra ögon?

Ögonen är ofta lite röda, kan kännas trötta och irriterade och man upplever även suddig syn. Sveda och grus- och skavkänsla är lika vanliga. Man blir också känslig för starkt ljus (ljuskänslighet). Problemen förvärras ofta vid TV-tittande, läsning eller datorarbete och ökar ofta vid dagens slut eller efter att man har vistats i torr miljö. Ibland är symptomen mest uttalade på morgnarna, man har svårt att öppna ögonen eller de är ihopklistrade. Detta beror på att tårproduktionen normalt minskar nattetid. Många har mer besvär vintertid eftersom utomhusluften är torrare då. Ögon som rinner kan märkligt nog vara ett symtom på torra ögon när ökad mängd tårvätska försöker kompensera en försämrad tårkvalitet.

## Vad kan man göra vid torra ögon?

Försök att blinka ofta, framför allt när du läser, arbetar vid datorn och tittar på TV. Försök att undvika torr luft, hög lufttemperatur, rök och damm. Använd solglasögon när du vistas utomhus. Undvik att använda kontaktlinser.

Om inte dessa åtgärder räcker, får man prova receptfria tårersättningsmedel. Doseringen är individuell beroende på hur stora besvär man har och varierar från några enstaka droppar vid behov till flera gånger om dagen under en längre tid. Besvären varierar med tiden och man kan behöva droppa i återkommande perioder.

Det finns många olika smörjande preparat i form av droppar, vid lindriga besvär eller gel-salva, vid mer uttalade besvär. Preparat utan konserveringsmedel bör väljas vid långtidsbehandling. Det är helt individuellt vilka droppar som passar en och ibland måste man prova sig fram mellan olika sorter. Tårersättningsmedel kan köpas receptfritt på apotek eller hos optiker, där du också kan få tips på ögondroppar som passar dina besvär.



## Kontakta oss

Ögonkliniken
Uddevalla sjukhus
451 80 Uddevalla

☎ 010-435 31 00 (sjuksköterska)

Du kan också kontakta oss via Vårdguidens E-tjänster www.1177.se
Sjukvårdsrådgivningen nås dygnet runt via telefon 1177.