



Till dig som har problem med tårvägarna

Så här torkar du dina ögon

Om ögonen tåras så att du ofta måste torka torrt, tänk då på att torka utifrån kinden och upp mot ögonvrån och näsan.

Orsaker till att tårar rinner

- **Tårsammansättning** - Tårvätskan blir tunnare och rinner lättare ut på kinden. Detta går inte att åtgärda men brukar försvinna.
- **Stopp i tårkanalen** - Detta kan ibland åtgärdas genom att spola med vatten som då rinner ner i halsen eller näsan. Lyckas inte detta och du har svåra besvär kan du få en plastslang som ska sitta kvar i sex månader. Detta görs polikliniskt på en ögonmottagning.
- **Nedre ögonlocket ligger inte mot ögat och vänder sig utåt** - Detta gör att tårarna inte kan komma in genom nedre tårpunkten. Det är då speciellt viktigt att torka utifrån kinden och in mot näsan, annars förvärras tillståndet. Besvären går att åtgärda med en operation.
- **Nedre ögonlocket rullar inåt** - Ögonhåren kommer i kontakt med hornhinnan och det känns som om det finns skräp i ögat. Du kan själv sätta på en hudvänlig häfta precis intill ögonhåren och dra huden nedåt med hjälp av häftan. Om besvären inte går över kanske du behöver en operation som rättar till ögonlocket.

Vid fuktiga och irriterade ögon

Ögonen kan vara fuktiga och samtidig irriterade med gruskänsla. Det kan bero på att tårvätskan förändras med åldern eller att det inte produceras tillräckligt med tårar.

Det finns receptfria tårersättningsmedel till exempel Tears Naturale, Viscotears och Artelac. Dessa är ofarliga och håller ögat lagom fuktigt och fritt från irritation.

Kontakta ögonmottagningen

Om ögat tåras, är rött, värker och synen kanske är försämrad, kontakta ögonmottagningen för råd.

Ögonmottagning, Södra Älvsborgs Sjukhus

Telefonnummer: 033-616 11 58

1177 – tryggt om din hälsa och vård

Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden.

www.1177.se