

VISSER

contactlenzen

comfortabel & veilig

O O G L I D
H Y G I È N E

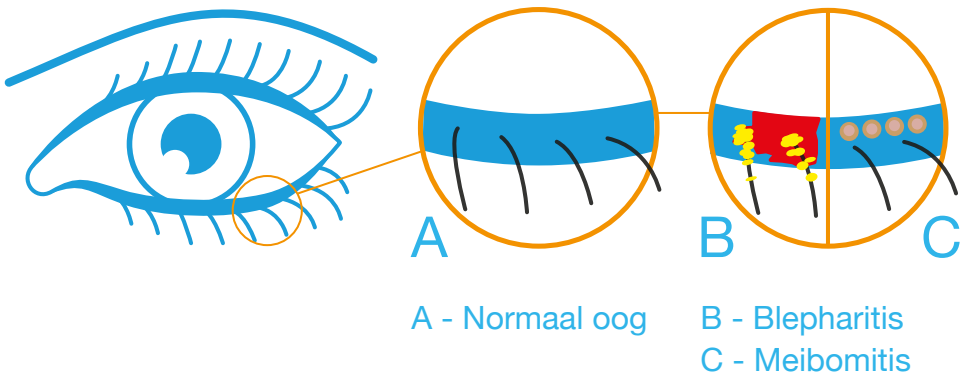


OOGLIDHYGIËNE

Door contactlensgebruik kunnen bepaalde oogklachten eerder tot uiting komen. Een goede hygiëne van de oogleden is daarom van groot belang. In deze brochure vindt u informatie over de oogaandoeningen blepharitis en meibomitis en over de behandeling van deze aandoeningen door goede hygiëne.

BLEPHARITIS

Blepharitis of ooglidrandontsteking is een (chronische) ontsteking van de haarzakjes en talgkliertjes in de bovenste en/of onderste ooglidrand. De ontsteking wordt veroorzaakt door een combinatie van een chronische infectie op de ooglidrand en de afweerreactie van het lichaam hierop. De oorzaak van blepharitis is niet altijd duidelijk. Het kan door een bacterie worden veroorzaakt en komt vaker tot uiting bij mensen die al afwijkingen van de huid hebben, zoals een droge, vette of schilferige huid.



MEIBOMITIS

In de oogleden bevinden zich naast de wimpers ook een aantal talgklieren: de klieren van Meibom. Deze produceren olieachtige stoffen die bij elke knipperslag terechtkomen in de traanlaag. De openingen van deze klieren bevinden zich in de ooglidrand achter de wimpers. Als de talgklieren onvoldoende functioneren, leidt dat tot een instabiele traanfilm en droge ogen. De traanlaag is onder andere verantwoordelijk voor de bescherming, bevochtiging en voeding van het oog en draagt daarnaast ook bij aan een stabiel zicht. Mogelijke oorzaken voor het onvoldoende functioneren van de klieren zijn: omgevingsfactoren, minder knippen, lichamelijk gestel maar ook de demodex mijt.

WAT MERKT U?

Bij blepharitis en meibomitis zijn de ooglidranden vaak roder en licht gezwollen. Soms zijn er tussen de wimpers ook schilfers of korstjes aanwezig. Hierbij kunt u de volgende symptomen ervaren: irritatie, zandkorrelgevoel, brandende, tranende, jeukende en vermoeide, droge ogen, milde lichtschuwheid, leesklachten en wazig zicht. Bovengenoemde klachten zijn in de ochtend vaak het ergst. In de loop van de dag kunnen droge ogen wat vaker opspelen. De klachten zijn vaak chronisch en kunnen van tijd tot tijd verergeren. Het geneest dus niet, maar kan wel goed onder controle gehouden worden middels een optimale ooglidhygiëne. Blepharitis en meibomitis zijn vrijwel altijd onschuldig, maar vaak hardnekkig.

CONTACTLENSGEBRUIK

De genoemde klachten komen vaak wat eerder tot uiting bij het dragen van contactlenzen. Dit komt doordat de lens zich in de traanfilm bevindt. De traanfilm functioneert echter niet optimaal bij blepharitis of meibomitis, waardoor klachten van droge ogen kunnen toenemen. Dit kan het draagcomfort nadelig beïnvloeden.

BEHANDELING

De behandeling van blepharitis en meibomitis is erop gericht de ooglidranden zo schoon mogelijk te houden en de hoeveelheid bacteriën en korstjes op de ooglidrand te verminderen. De oogleden moeten één- tot tweemaal per dag worden gereinigd om verergering te voorkomen. Volg onderstaande stappen voor een optimale ooglidreiniging:

Stap 1: Een hygiënische start begint met het wassen van de handen

Stap 2: Warm masker om de klieren en oogleden te verwarmen

Leg gedurende 10 minuten een warm masker op de gesloten oogleden. Hiervoor zijn speciale oogmaskers verkrijgbaar. Door de warmte verwijden de bloedvaten in de ooglidrand waardoor de bloedcirculatie toeneemt en de genezing versnelt. De warmte maakt eveneens de verdikte talg in de Meibomklieren dunner en meer vloeibaar. Indien u oog make-up gebruikt haalt u eerst de make-up van uw oogleden en wimpers af. Gebruik hiervoor een remover op waterbasis; een product op oliebasis verstoort de traanlaag en kan uw klachten verergeren.

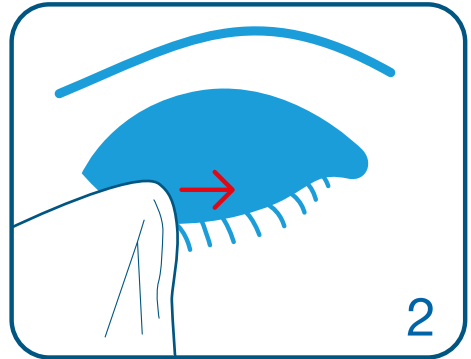
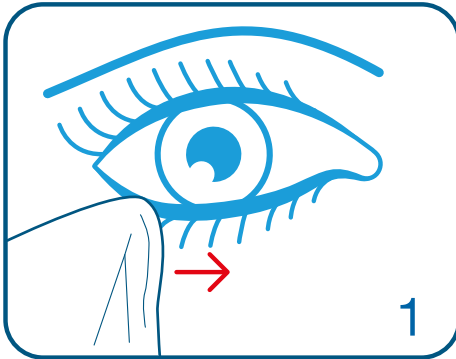
Stap 3: Massage om de Meibomklieren te activeren

De verstopte talg wordt na 10 minuten verwarmen met het masker vloeibaar, waardoor u door middel van ooglidmassage de inhoud van de kliertjes makkelijk kunt legen en de klieren activeert. Om het onderste ooglid te masseren kijkt u naar boven en bij het bovenste ooglid kijkt u naar beneden. Plaats uw vinger of wattenstokje tijdens de massage evenwijdig langs de ooglidrand, precies onder de implant van de wimpers, en oefen zachtjes druk uit. Ga zo een aantal keer de volledige ooglidrand langs.

Stap 4: Reinigen van de ooglidranden

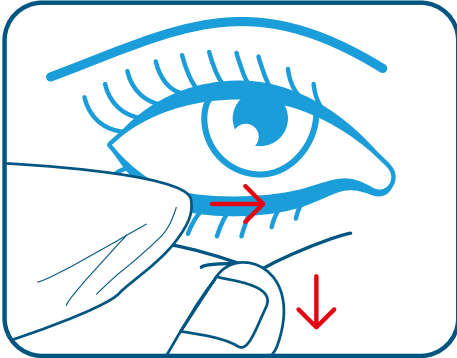
Door de oogleden dagelijks schoon te maken, worden korstjes verwijderd en de klieropeningen vrijgemaakt. Aanbevolen wordt om 's ochtends en of 's avonds de oogleden te reinigen. Voor het reinigen gebruikt u een reinigingsdoekje. Uw specialist adviseert u welk reinigingsmiddel u het beste kunt gebruiken, afhankelijk van de oorzaak van de klachten.

Reinigen bij blepharitis (ook tussen de wimpers)



U gaat als volgt te werk: breng het reinigingsdoekje aan op de oogleden en laat dit enkele seconden inweken. Wrijf eerst zachtjes over de onderooglidrand vanaf de buitenkant naar de neus toe en doe dit daarna voor de bovenkant. Wrijf zachtjes, zonder het ooglid te irriteren, door de implant van de wimpers en zorg dat de ooglidranden schoon worden. Spoel uw ogen niet na met water, maar laat de lotion intrekken. Een alternatief is om losse lotion aan te schaffen en uw ooglidranden hiermee met behulp van een wattenschijfje te reinigen. De exacte reinigingswijze kan onze specialist verder aan u toelichten.

Reinigen bij meibomitis (ooglidrand)



HOE LANG BEHANDELEN?

Houd de dagelijkse behandeling vol, minimaal 2 maanden, ook als de oogleden schoon en rustig zijn. Het is goed de oogleden, in plaats van elke dag, nog om de dag te blijven reinigen. Dit is van belang om de klachten niet te laten terugkomen. Het is ook belangrijk om het masseren van de Meibomklieren te blijven uitvoeren. Bij droge ogen klachten kunt u dit naar behoefte doen.

De voorgeschreven reinigingsproducten zijn zacht voor de huid. Ze bevatten geen parfum en alcohol, lossen alle onzuiverheden op zonder de huid te irriteren, hebben dezelfde zuurgraad als de huid en hoeven niet nagespoeld te worden met water. Het is niet ongebruikelijk dat in de eerste week de klachten toenemen omdat eerst de dikke verstopte talg vrijkomt uit de kliertjes. Ook kan het een aantal weken duren voordat de klachten afnemen. Na 2 maanden is het uiteindelijke effect merkbaar.

VRAGEN?

Heeft u nog vragen over de informatie in deze brochure? Onze specialisten of assistenten staan u graag te woord!



comfortabel & veilig

St. Annastraat 93
Postbus 1383

6524 EJ Nijmegen
6501 BJ Nijmegen

T : +31 (0)88 900 80 80
E : info@vissercontactlenzen.nl
I : www.vissercontactlenzen.nl