

Anleitung zur Behandlung des trockenen Auges

was ist das trockene Auge?

Das Auge wird von dem Tränenfilm geschützt der aus Wasser und fettenden Substanzen in mehreren Schichten besteht. Genau wie die Haut, die mit zunehmendem Alter trockener und spröder wird, wird auch die Augenoberfläche trockener. Folge: der das Auge schützende Tränenfilm reißt auf und das Auge ist gereizt. Verstärkt wird das Ganze durch unsere moderne gut isolierte Arbeits- und Wohnumgebung mit trockener Luft.



Beschwerden bei trockenem Auge (können einzeln oder zusammen auftreten):

- Brennen der Augen
- Jucken der Augen
- Sand oder Fremdkörpergefühl
- Rötung der Augen
- Verschwommensehen,
- Doppeltsehen
- Verklebte Augen
- Beschwerden beim Öffnen der Augen nachdem sie längere Zeit geschlossen waren (z.B. Nachts)
- Druckgefühl der Augen, teils auch Druckgefühl hinter dem Auge
- heftige stechende Schmerzen am Auge
- stechender Schmerz hinter dem Auge (Schleimhaut des Auges geht weiter als die Lidgrenze)
- tränendes Auge
- Beschwerden beim Sehen in der Nähe (PC, Lesen)
-

Vorgehen:

- Schaffen eines normalen Raumklimas – täglich 10 Minuten Stoßlüftung
-besonders auch in Arbeitsräumen, Schaffung einer ausreichenden Luftfeuchtigkeit (z.B. Verdunster an Heizkörpern)
- gesunde Ernährung
- optimale Regulierung eines vorhandenen Bluthochdrucks in Absprache mit dem Hausarzt (bei ungenügend reguliertem Bluthochdruck zwinkern die Betroffenen seltener, das Auge ist dadurch schneller gereizt; auch kommt es durch einen ungenügend regulierten Bluthochdruck durch die vermehrte Durchblutung der Bindehaut zu einer Reizung des Auges)
- vermeiden von Alkohol- schon das tägliche Feierabendbier führt zu einem verstärkten trockenen Auge (da Alkohol über den Blutweg direkt in die Tränenflüssigkeit gelangt)
- vermeiden von Rauchen- Nikotin ist ein Nervengift und verstärkt das trockene Auge, auch führt der Rauch zu einer Reizung der Augenoberfläche



Therapie:

- man sollte erst die oben genannten Dinge optimieren da Augentropfen allein keine Besserung bringen wenn man in einem staubigen Raum mit sehr trockener Luft lebt oder arbeitet.
- da das trockene Auge eine Mischung aus entzündlich allergischer Komponente und fehlendem Fettfilm mit auch gestörter Funktion der Lidranddrüsen darstellt ist eine Kombination aus antientzündlichen Mitteln und befeuchtenden Mitteln die Therapie der Wahl.
- alle Mittel sollten möglichst konservierungsmittelfrei sein, da Konservierungsmittel ein trockenes Auge verstärken können

- Stufe eins (leichte Beschwerden – ab und an Verschwommensehen, Drücken, Brennen und Stechen der Augen am Abend) flüssige Tropfen z.B.: Hylocomod Atr, Hylo Atr, Catinorm Atr, Thealosz Atr....
- Stufe zwei (mäßige Beschwerden- Drücken und Brennen der Augen schon am Vormittag, Doppeltsehen): flüssige oder gelige Tropfen mit zusätzlich antientzündlicher Komponente , Hylodual, Hylodual intense , Hyaluronotropfen in Kombination mit antiallergischen Tropfen (Pollicrom, Allergocomod Atr)oder ölige Atr- Evotears Atr
- Stufe drei (kräftige Beschwerden- verklebte Augen schon am Morgen, Brennen und Stechen der Augen schon am Morgen): Kombination von Gelen aus der Tube (Corneregel Ag, Xailingel Atr) mit flüssigen Augentropfen und Augensalbe zur Nacht (Xailin night As, Vita-Pos AS, Bepanthen As)
- Stufe vier (ständiges Brennen und Stechen der Augen, verklebte Augen am Morgen, starkes Verschwommensehen, ständig tränende Augen): Gele aus Tuben (Xailin gel, Corneregel Gel, Vidisic Gel) tagsüber und Augensalbe zur Nacht
- Die Mindestmenge egal welches Mittel benutzt wird ist mindestens 3x pro Tag
- Bei vielen Betroffenen ist eine Reinigung der Lidränder sinnvoll – hierzu werden Sie von uns gesondert informiert.

Welche Tropfen oder Gele optimal sind muss jeder für sich selbst herausfinden.

Zusammenfassung:

Das trockene Auge ist keine Krankheit. Es handelt sich um harmlose körperliche Beschwerden die lebenslang bestehen bleiben und je nach Jahreszeit und Situation mehr oder weniger Pflege bedürfen. Wem die Pflege zu aufwendig ist und wen das trockene Auge nicht stört der muss die Augenoberfläche nicht pflegen. Das trockene Auge führt zu keinen Schäden am Auge – es ist nur unangenehm und störend. Wer mit den Beschwerden nicht leben will muss für sich selber herausfinden welche Mittel für ihn das Beste sind. Im Laufe der Zeit wird das trockene Auge stärker und es werden mehr Gele aus Tuben und Salbe benötigt.



Liste an Pflegemitteln- Auswahl:

Flüssige Tropfen:

-Hylodual oder Hylodual intense Atr, -Hylogel Atr, - Hylocommod ATr, -
Wetcomod ATr, -Artelac splash, - Systane ATr (ultra, Balance), - Euphrasia
Atr,- Corneregel ATr,- Xailin HA Atr

antiallergische Tropfen:

-Pollicrom Atr, Allergocomod Atr, Livocab direkt Atr, Cromoglycin ATr

Ölige Tropfen:

-Evo tears Atr

Gele in Tuben:

-Xailin Gel, - Corneregel Augengel, - Vidisic Augengel, - Siccapos Augengel

Salben:

-Xailin night AS, - Vit-A-Pos AS, Vitamin A- Augensalbe,- Bepanthen AS



Wichtig: einfach probieren und kombinieren, falsch machen kann man nichts.

