

Therapie trockener Augen

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Bei trockenen Augen gibt es im Wesentlichen zwei Möglichkeiten, um gegen Beschwerden wie Brennen, Jucken oder Sandkorngefühl anzugehen.

Eine Möglichkeit der Behandlung, aber auch der Vorbeugung sind Verhaltensmaßnahmen.

■ Achten Sie auf helle Beleuchtung, vor allem beim Lesen. Dämmer- und Streulicht ermüdet die Augen.

■ Machen Sie bei Bildschirmarbeit häufiger Pausen, und Blinzeln Sie bewusst, damit der Tränenfilm gleichmäßig über die Augenoberfläche verteilt wird.

■ Trinken Sie genug, das hält auch die Augen feucht: täglich mindestens zwei Liter Wasser, Fruchtsaftschorlen, Kräuter- oder Früchtetee.

■ Stellen Sie für eine ausreichende Luftfeuchtigkeit Wasserverdunstungsschalen im Raum auf, und lüften Sie mehrmals täglich.

■ Schützen Sie die Augen vor Zugluft, indem Sie auch bei Wind eine Sonnenbrille tragen. Richten Sie beim Autofahren das Gebläse nie direkt auf die Augen.

■ Schützen Sie sich und Ihre Augen vor UV-Licht. Achten Sie

beim Kauf einer Sonnenbrille auf das CE-Zeichen.

■ Verzichten Sie auf Zigaretten. Der Rauch reizt die Augen, und Sie inhalieren energiereiche Teilchen, die das Sehvermögen beeinträchtigen können.

■ Ernähren Sie sich ausgewogen. Grünes Gemüse wie Spinat,

Alltagsmaßnahmen und „künstliche Tränen“ nützen.

Rosenkohl, Brokkoli, Mais oder Grünkohl enthält Lutein, einen natürlichen Farbstoff, der fürs Sehen wichtig ist. Günstig sind auch Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren wie Lachs, Nüsse und Olivenöl, außerdem Vitamin A-haltige Speisen wie Möhren, Aprikosen, Butter, Käse, Milch und Leber.

■ Nehmen Sie sich hin und wieder Zeit für Übungen, um die Augenmuskeln zu entspannen: Gähnen, Abdecken der Augen mit den Händen, Koordinieren von Bildern, Augen scharf stellen, Blick heben und senken, Augen kreisen lassen.

Eine weitere Möglichkeit der Behandlung sind Medikamente.

Zur Verfügung stehen „künstliche Tränen“ als Gele, Salben oder Tropfen, die meist mehrmals täglich ins Auge geträufelt werden. So gleichen sie ein Zuwenig an Tränen oder deren mangelhafte Zusammensetzung aus. Es können Konservierungsmittel zugesetzt sein,

die eine Vermehrung von Keimen hemmen. Ein häufiger Bestandteil „künstlicher Tränen“ ist eine Substanz namens Hyaluronsäure, die auch natürlich in Tränen und im Glaskörper des Auges

vorkommt. Ihre Wirksamkeit wurde in mehreren klinischen Studien belegt. Hyaluronsäure hat den Vorzug, dass sie sehr viel Wasser – pro Gramm bis zu sechs Liter – speichern kann.

Die Behandlung mit „künstlichen Tränen“ erfolgt schrittweise: Je ausgeprägter die Beschwerden sind, um so zähflüssiger („visköser“) sollten die Präparate sein und um so häufiger sollten sie ins Auge geträufelt werden. Manchen Patienten empfiehlt der Augenarzt auch eine regelmäßige Lidrandreinigung mit warmen Kompressen, um die Talgdrüsen am Rand der Augenlider anzuregen.

Überreicht
von

