



Information om

TORRA ÖGON



INNEHÅLL

Vad är torra ögon?.....	5
– Vanliga symtom av torra ögon.....	5
Torra ögon – en obalans i tårfilmen.....	6
Tillstånd som kan leda till torra ögon.....	7
Faktorer som ökar risken för torra ögon.....	8
Behandling av torra ögon.....	10
Steg 1) Ögondroppar.....	10
– Använd ögondroppar utan konserveringsmedel.....	11
– Ögondroppar ska både skydda och återfukta.....	11
– När ska "vanlig" droppe respektive gel användas.....	12
Steg 2) Ögonlocksrengöring.....	13
Visste du att.....	15
Testa dig själv.....	16
Tips i rådgivningssituationen.....	18
Våra produkter.....	20
Om Théa Nordic.....	22
Kontakta oss.....	22
Referenser.....	22



VAD ÄR TORRA ÖGON?

Torra ögon är ett mycket vanligt tillstånd som drabbar ca 25 % av den vuxna befolkningen. Torra ögon beror på att ögonen antingen producerar för lite tårar eller att de tårar som produceras är av dålig kvalitet.

Symtom av torra ögon är varierande i sin karaktär och kännetecknas av obehag i ögat med eller utan synstörningar. Det kan vara svårt att förstå att det är torra ögon som man drabbats av då symtomen skiftar.

Vanliga symtom av torra ögon:

- Sveda
- Rinnande ögon
- Gruskänsla
- Svårt att öppna ögonen på morgonen
- Ljuskänslighet
- Röda ögon
- Oskarp syn
- Kortare användning av kontaktlinser
- Trötta och ömmande ögon efter långvarigt arbete framför datorn

TORRA ÖGON – EN OBALANS I TÅRFILMEN

Ytan på ögat är täckt av en tunn film av tårvätska, som kallas för tårfilm. Tårfilmens uppgift är att smörja ögat, skölja bort främmande föremål från ögat, skydda ögat mot infektioner och hålla ytan på ögat slät och klar. Tårfilmen består av tre lager lipid-, mucin- och vattenlager.

Lipidlager

Lipidlagret hindrar att tårfilmen avdunstar. Lipiderna produceras till största delen från de meibomska körtlarna som sitter i ögonlockskanten.

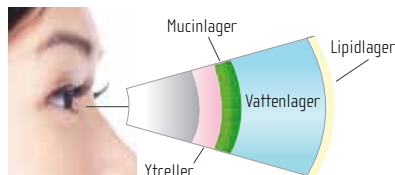
Vattenlager

Vätskan i tårfilmen produceras av den stora tårkörteln som sitter ovanför ögat.

Mucinlager

Mucin (slem) produceras av bägarcellerna som finns i konjunktiva (slemhinna som täcker ögat och ögonlockets insida). Mucinetts viktigaste uppgift är att "fästa" tårfilmen vid (hornhinnans ytceller) ögats yta.

Om produktionen av tårar avtar eller om kvaliteten på tårarna blir sämre (ökad avdunstning) leder det till att ögonen torkar ut och blir irriterade eftersom tårfilmen kommer i obalans vilket ger upphov till torra ögon.



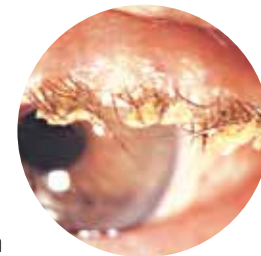
TILLSTÅND SOM KAN LEDA TILL TORRA ÖGON

Blefarit är ett samlingsnamn för olika typer av ögonlocksinflammationer. Torra ögon kan orsakas av olika typer av blefariter.

Symtom på blefarit

- Inflammationer vid ögonlockskanter och tilltäppta körtlar
- Röd och svullen ögonlockskant med skorpor, kladdiga och fjällande hudavlagringar i ögonfransarna
- Klåda, irritation och rinnande ögon (ex vid allergi eller infektion)
- Ofta långvarig, ibland kronisk – kräver daglig rengöring av ögonlocken

En av de vanligaste orsakerna till torra ögon är ett tillstånd som kallas för MGD – Meibomian Gland Dysfunction. De meibomska körtlarna sitter i ögonlockskanten och producerar lipider till tårfilmen och hindrar den från att avdunsta. Vid MGD fungerar inte körtlarna som de ska antingen ifråga om själva körtelns funktion eller kvaliteten på fettene i körtlarna. Ofta är körtlarnas utförsångar tilltäppta av tjockt sekret. Att göra rent och massera ögonlockskanterna kan hjälpa till att återfå funktionen.



Blefarit.



MGD.

FAKTORER SOM ÖKAR RISKEN FÖR TORRA ÖGON

- Hög ålder
- Kön – fler kvinnor än män drabbas av torra ögon
- Kontaktlinser
- Refraktiv kirurgi såsom synkorrigering och starr operationer
- Vissa sjukdomar som diabetes och reumatiska sjukdomar
- Läkemedel t.ex. antidepressiva, allergi, urindrivande, högt blodtryck, högdos A-vitamin vid hudsjukdom
- Inomhusklimat med låg luftfuktighet och drag från ventilation
- Datorarbete



BEHANDLING AV TORRA ÖGON

STEG 1) ÖGONDROPPAR

Det finns olika typer av tårsubstitut som lindrar besvären av torra ögon. De tårliknande dropparna finns i lättflytande och gellikande form. I de europeiska riktlinjerna för behandling av torra ögon står att ögondropparna ska vara utan konserveringsmedel samt att den nya generationens ögondroppar innehåller cellskyddande trehalos.



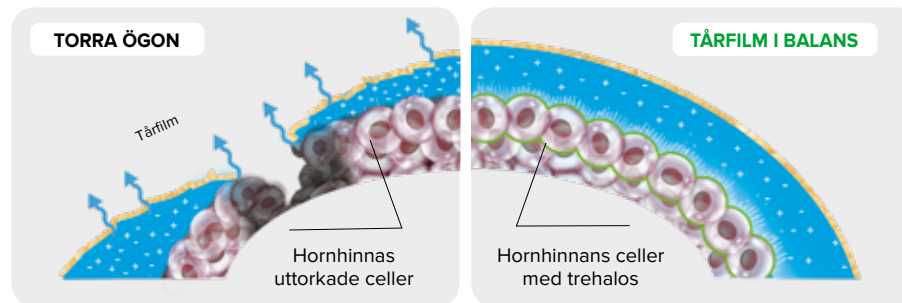
ANVÄND ÖGONDROPPAR UTAN KONSERVERINGSMEDEL

Det är viktigt att undvika konserveringsmedel i alla typer av ögondroppar eftersom konserveringsmedel i sig kan göra ögonen torra. Det finns **inga** snälla konserveringsmedel utan alla konserveringsmedel skadar den känsliga ögonstrukturen på flera sätt:

- Bryter upp lipidbarriären i tårfilmen vilket leder till ökad avdunstning
- Minskar tätheten av bägarceller vilket leder till mindre mucin (slem)produktion
- Har toxisk effekt på hornhinnans ytceller
- Ger instabil tårfilm

ÖGONDROPPAR SKA BÅDE ÅTERFUKTA OCH SKYDDA

En ögondroppe ska göra tårfilmen tjockare och mer stabil. På så sätt lindras symptomen av torra ögon. När ögat är torrt blir det en obalans och bland annat kompenserar cellerna bristen på vatten för att ögat ska få mer fukt. På sikt leder det till att cellen torkar ut och dör och därför är det viktigt att både tillföra fukt och skydda cellen.



Innehåll i bra droppar är:

- Återfuktande hyaluronsyra
- Smörjer med lång verkan
- Minskar avdunstningen av tårar
- Binder fukt till ögat
- Skyddande trehalos
- Skyddar hornhinnans ytceller mot uttorkning och celledöd

En ögondroppe bör dessutom vara fosfatfri för att hindra hornhinneförfälskning samt pH-neutral. När ögat blir torrt blir tårfilmen hypertont dvs. får en högre salthalt än normal tårvätska. Den droppe som man tillför bör därför vara hypoton dvs. ha en längre salthalt för att balansera salthalten och på sått få en tårvätska med rätt mängd salt.

NÄR SKA "VANLIG" DROPPE RESPEKTIVE GEL ANVÄNDAS?

Vilken sort du väljer beror på hur mycket besvär du har, när du tar droppen och hur lång effekt du vill ha.

Vanliga ögondroppar

Avänds vid behov och de flesta kan droppas i ögat när användare bär linser.

Gel

Lång verkningstid och lämpar sig särskilt bra under natten. Den passar även vid de tillfällen på dagen då ögonen behöver extra hjälp att behålla fukten.

BEHANDLING AV TORRA ÖGON STEG 2) ÖGONLOCKSRENGÖRING

Skonsam rengöring anpassad för det känsliga ögonområdet rekommenderas i de europeiska riktlinjerna för behandling av torra ögon. Ögonlockshygien som det kallas på fackmannaspråk kan förbättra kvalitet och kvantitet av tårfilmens eget lipidskikt vilket innebär att ögonen kan bli mindre torra eftersom smörjning och avdunstningen från ögats yta minskar. Ögonlocksrengöring kan också leda till en bättre effekt av behandlingen med ögondroppar oavsett svårighetsgrad.

Vid MGD (en av de vanligaste orsakerna till torra ögon) fungerar inte körtlarna i ögonlockskanten som de ska. Ofta är körtlarnas utförsgångar tilltäpta av tjockt sekret. Att göra rent och massera ögonlockskanterna kan hjälpa till att återfå funktionen.



Daglig ögonlocksbehandling i tre steg för personer med MGD

1) VÄRM UPP

För att mjuka upp fett i körtlarna på ögonlocken behövs värme. Du kan t ex använda varma fuktiga kompresser eller en varm handduk som du placerar på ögonen i ca 10 minuter. Vid behov finns även speciella värmeglasögon att köpa.



2) MASSERA

Massera med små cirklande rörelser på övre och nedre ögonlocken på varje öga, se bild. Du kan använda en gel exempelvis Blephagel eller en våtservett så som Blephaclean.

3) RENGÖR

Rengör ett öga i taget. Torka försiktigt rent övre och nedre ögonlock samt ögonfranskant. Det är viktigt att få bort orenheter som kan blockera körtlarnas öppningar. I rengöringsfasen kan du exempelvis använda Blephaclean som förutom skonsam rengöring också stimulerar läkning och nybildning av hud samt skyddar huden mot utforkning. Andra alternativ är Blephagel och Blephasol Duo som tar bort ögonsmink.

Rengöringsfasen är en viktig del av torra ögonbehandling och bör upprepas morgon och kväll i 3 veckor, därefter en gång om dagen. Vid svåra besvär kan rengöring behövas morgon och kväll i upp till 12 veckor, om detta inte hjälper så bör läkare rådfrågas.



VISSTE DU ATT

- Barn och unga som har acne och atopiska eksem kan ha besvär med torra ögon.
- Över 50 % av de som har diabetes har problem med torra ögon.
- Torra ögon kan påverka synen eftersom den optiskt brytande ytan på ögat kan bli ojämn.
- De som har torra ögon kan ha svårt att använda linser. Tänk på att behandla med ögondroppar och rengöring anpassad för området.
- Torr hud och torra ögon hänger ofta ihop.
- Mer än 50 % av patienterna med glaukom får torra ögon och behöver behandling.



TESTA DIG SJÄLV

1. Vad är grundorsakerna till torra ögon?

- A. Nedsatt produktion av tårar eller försämrad kvalitet av tårvätskan
- B. Användning av kontaktlinser

2. Vilka symtom kan en person med blefarit (ögonlocksinflammation) ha?

- A. Sår som ofta blöder vid ögonlockskanterna
- B. Inflammade ögonlockskanter och tilltäppta körtlar

3. Personer med torra ögon kan ha skiftande symtom såsom rinnande, svidande, grusiga, ljuskänsliga, trötta, ömmande eller röda ögon. Vad mer är symtom på torra ögon?

- A. Svårt att öppna ögonen på morgonen samt kortare bärtid av kontaktlinser
- B. Extra skarp syn

4. Vilka egenskaper bör en bra ögondroppe ha?

- A. Bedövande funktion på ögats tårfilm
- B. Att den är billig
- C. Fri från konserveringsmedel

5. Ögondroppar har två viktiga funktioner och oavsett svårighetsgrad bör droppen både återfukta och?

- A. Skydda
- B. Bedöva

6. Hur påverkar alla konserveringsmedel ögats tårfilm?

- A. Skyddar tårfilmen
- B. Skadar tårfilmen på flera sätt och kan i sig göra ögonen torra
- C. Konserveringsmedel påverkar inte tårfilmen

7. Vad stämmer om ögonlocksrengöring (ögonlockshygien)?

- A. Daglig ögonlocksrengöring är grundläggande i behandling av torra ögon orsakade av ögonlocksinflammationer (blefariter)
- B. Det är viktigt att använda rikligt med varmt vatten
- C. Is tar effektivt bort bakterier

Facit: 1. A, 2. B, 3. A, 4. C, 5. A, 6. B, 7. A

TIPS I RÅDGIVNINGSSITUATIONEN

Vilken typ av behandling som ska rekommenderas hänger samman med när, hur ofta och vilka situationer som personen upplever problem av sina torra ögon. Behandling med någon typ av ögondroppe är grundläggande likaså kan de flesta ha nytta av skonsam rengöring.

Symtom av torra ögon är varierande i sin karaktär och kännetecknas av obehag i ögat med eller utan synstörningar. Det kan vara svårt att förstå att det är torra ögon som man drabbats av då symtomen skiftar och därför kan det vara bra att i rådgivningssituationen fråga om vilka obehag kunden har från ögonen exempelvis med frågan: **Vilka symtom besväras du av?**

De vanligaste symtomen för torra ögon är; svidande, rinnande, grusiga, röda, trötta, ömmande, ljuskänsliga ögon samt svårt att öppna ögonen på morgonen eller kortare bärtid av kontaktlins. För att identifiera karaktären av besvären kan det vara bra att ställa följande fråga: **Hur ofta har du besvären och är det vid några speciella tillfällen?**

Tänk på att oavsett vilken svårighetsgrad av torra ögon ska droppen alltid vara **konserveringsmedelsfri** eftersom alla konserveringsmedel skadar ögat och i sig kan ge upphov till torra ögon. Droppen bör också både **skydda och återfukta**. Om ögat bara får fukt kommer cellerna fortsätta att kompensera bristen på vatten och tillslut dö. Därför är det bra att hjälpa ögat genom att både skydda cellen och tillföra fukt oavsett om personen har lindriga, medelsvåra eller svåra besvär.

Här kommer några typfall av kunder som du kan stöta på:

Besvär relaterade till kontaktlinsanvändning eller datorarbete?

Rekommendera ögondroppar utan konserveringsmedel. 2–4 gånger dagligen exempelvis Thealoz Duo. Om personen har kontaktlinsor välj droppe som kan droppas vid användning av linsor. Rengöring är en viktig del av behandlingen och välj skonsamma milda produkter från ögonhyllan anpassade för den känsliga ögonregionen.

Besvär dygnet runt?

Rekommendera ögondroppar utan konserveringsmedel 4–6 gånger under dagen samt en gel utan konserveringsmedel till natten och på morgonen exempelvis Thealoz Duo Gel. Rekommendera värme, massage och rengöring dvs. ögonslockshygien.

Kliar det mycket i ögonen under vår/sommar?

Detta kan vara tecken på allergi – rekommendera allergidroppar utan konserveringsmedel exempelvis Zaditenpipetter samt skonsam rengöring med Blephaclean. Det är viktigt att få bort rester av pollen samt sekret som i sig kan irritera ögat.

OBS! Känner du dig osäker ska du givetvis rekommendera kunden att uppsöka sjukvården.

VÅRA PRODUKTER

– SJÄLVKLART UTAN KONSERVERINGSMEDEL



ÖGONDROPPAR - WWW.THEALOZDUO.SE

THEALOZ DUO

Unik ögondroppe som fungerar oavsett svårighetsgrad av torra ögon eftersom den hjälper ögats tårfilm att komma i balans genom både återfuktning och cellskydd. Inspirationen kommer från naturen och är ett nytt mycket effektivt sätt att behandla torra ögon. Innehåller hyaluronsyra som har unika egenskaper att binda vatten vilket smörjer och återfuktar samt cellskyddande trehalos. Tack vare en innovativt utformad flaska har skadliga konserveringsmedel kunnat uteslutas, med en extra skonsam produkt mot torra ögon som resultat. 4–6 gånger dagligen eller vid behov. Kan användas av kontaktlinsbärare. Sveriges mest sålda ögondroppe.

THEALOZ DUO GEL

Samma unika egenskaper och innehåll som Thealoz Duo. Dessutom har Thealoz Duo Gel en extra långvarig effekt tack vare sitt innehåll av karbomer. Sterila engångspipetter självklart utan konserveringsmedel. Gelens långa verkningstid gör att den lämpar sig särskilt bra till natten. Den passar även de tillfällen på dagen då ögonen behöver extra hjälp att behålla fukten. 2–4 gånger per dag.

ÖGONLOCKSRENGÖRING - WWW.BLEPHA.SE

BLEPHACLEAN

Sterila våtservetter som effektivt och skonsamt rengör ögonlock, ögonfransar och den känsliga huden kring ögonen. Förutom sin rengörande förmåga så strimlar Blephaclean även läkning och nybildning av hud samt återfuktar och skyddar huden. Förutom vid behandling av torra ögon och MGD fungerar Blephaclean utmärkt vid kladdiga ögon orsakade av allergier och infektioner samt olika hudåkommor i ögonområdet.

BLEPHAGEL

Återfuktande och mjukgörande rengöringsgel för känsliga ögonlock och fransar. Med Blephagel kan man även massera de övre och nedre ögonlocken vilket är en fördel vid bland annat torra ögon orsakat av MGD. Löser effektivt intorkat sekret och kruster. Steril rengöringsgel som tack vare sin innovativa förpackning håller sig steril utan konserveringsmedel i 8 veckor efter öppnandet.

BLEPHASOL DUO

Mild micellär rengöring för känsliga ögonlock och fransar som effektivt avlägsnar make-up (även vattenfast) och smuts. Den återfuktande blandningen av olja och vatten rengör det känsliga ögonområdet utan att irritera eller svida. Innehåller ingen parfym, konserveringsmedel eller alkohol. I förpackningen finns även 100 bomullspads av finaste kvalitet. Rekommenderas till torra/känsliga ögon, torr/känslig hud & kontaktlins användare.

OM THÉA NORDIC

Vår historia går tillbaka till 1871 och vi bedriver forskning och utveckling inom alla behandlingsområden relaterade till ögonen. Allt vi gör bygger på insikten om att allt kan förbättras – allt kan förenklas. Våra produkter finns redan i mer än 70 länder och vi har ett uttalat mål. Vi ska inte lansera några produkter om det redan finns produkter med samma effekt. Vi tycker nämligen inte att vi har något att komma med om vi inte tillför något. Dina synpunkter på vilka behandlingsmöjligheter du önskar dig för framtiden är därför mycket viktiga för oss. Har du egna idéer, kan du naturligtvis kontakta oss redan nu.

KONTAKTA OSS

THÉA NORDIC AB
Storgatan 55, 703 63 Örebro
TEL: 019-33 37 80, Email: info@thea-nordic.com

Produktinformation:

www.thealozduo.se
www.blepha.se

REFERENSER

International Dry Eye Workshop 2017 (DEWS II), Nordic Guidelines for Dry Eyes 2016, Nielsen (apotek) – försäljningsstatistik juli 2017 (value)



Testa dina kunskaper om torra ögon i vår e-learning!
www.torra-ogon-apotek.se



THÉA NORDIC AB
Storgatan 55, 703 63 Örebro
www.thea.se