

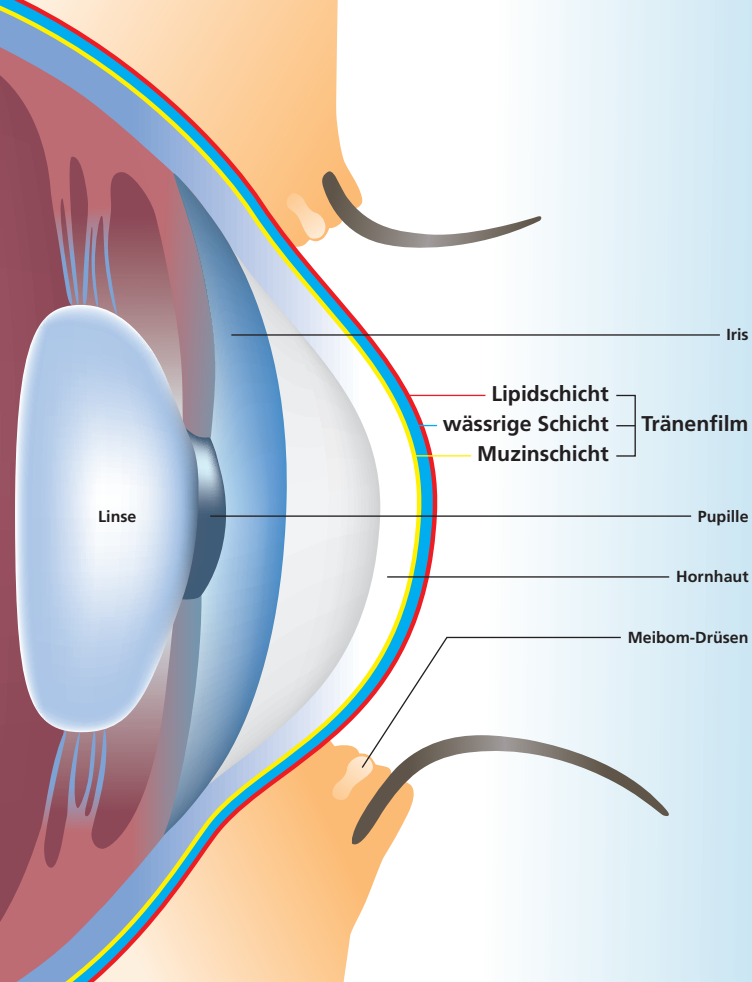
Besser informiert über das Trockene Auge



Die mit dem Regenbogen

mepha





Das Trockene Auge

Brennen und jucken Ihre Augen? Haben Sie öfters ein Fremdkörpergefühl in den Augen? Sind Ihre Augen müde? Dann sind Sie möglicherweise auch von einem Trockenen Auge betroffen.

Die Häufigkeit des Trockenen Auges nimmt mit dem Alter zu und betrifft Frauen häufiger. Es handelt sich um eine Benetzungsstörung der Augenoberfläche, die durch eine verminderte Tränenproduktion oder durch eine veränderte Zusammensetzung des Tränenfilms verursacht wird.

Der Tränenfilm – ein wichtiger Schutz für die Augen

Der Tränenfilm überzieht als dünne Flüssigkeitsschicht die Oberfläche des Auges. Er befeuchtet und ernährt die Hornhaut und Bindehaut, wehrt Bakterien und Viren ab und spült Fremdkörper aus. Zudem ermöglicht ein gleichmässiger Tränenfilm über der Hornhaut erst das scharfe Sehen. Durch regelmässiges Blinzeln wird die Tränenflüssigkeit gleichmässig über die Oberfläche des Auges verteilt.

Drei Schichten bilden den Tränenfilm: die innere Muzinschicht, die mittlere wässrige Schicht und die äussere Lipidschicht.

Die Muzinschicht ist die schleimhaltige Komponente des Tränenfilms und dient dessen Stabilisierung. Sie ermöglicht eine Benetzung der Horn- und Bindehaut durch die wässrige Schicht. Zudem werden feine Unebenheiten der Horn- und Bindehaut ausgeglichen.

Die Aufgabe der wässrigen Schicht ist es, die Hornhautoberfläche zu reinigen und zu schützen. Eine weitere wichtige Funktion ist das Ausschwemmen von Fremdpartikeln und abgestossenen körpereigenen Zellbestandteilen. Bei Bedarf kann die Produktion der Tränenflüssigkeit schnell stark erhöht werden, damit Fremdkörper wie Insekten oder Wimpern rasch ausgespült werden.

Die Lipidschicht dient vor allem der Stabilisierung des Tränenfilmes. Sie verhindert ein Aufreissen des Flüssigkeitsfilms und vermindert das Verdunsten der wässrigen Schicht.

Alle drei Schichten werden von unterschiedlichen Drüsen produziert. Der Schleim der innersten Schicht wird in Drüsen der Bindehaut gebildet. Der wässrige Bestandteil des Tränenfilms wird in der Tränendrüse produziert. Die Lipid-Komponente wird in Talgdrüsen an den Rändern der Augenlider, den so genannten Meibom-Drüsen, produziert.

Wodurch kann ein Trockenes Auge entstehen?

Das Trockene Auge beruht entweder auf einer verminderten Tränenproduktion oder einer veränderten Zusammensetzung des Tränenfilms. Dadurch wird der Film instabil und kann das Auge nicht mehr ausreichend schützen.

Die Ursachen des Trockenen Auges sind vielfältig. Sie können endogen, also vom Körper verursacht, oder exogen (durch Umwelteinflüsse) verursacht sein.

Bei den endogenen Ursachen liegt häufig eine mangelnde Produktion einer der drei Bestandteile des Tränenfilms vor. Vor allem im zunehmenden Alter, bei Hormonveränderungen in den Wechseljahren oder Schwangerschaft, bei Erkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen oder Rheuma kann es zu einer Verminderung der Tränenproduktion kommen.

Zusätzlich gibt es viele äussere Faktoren, die das Trockene Auge begünstigen:

- ▶ Trockene Luft, z. B. im Winter, durch Heizung oder Klimaanlage
- ▶ Ozon- oder Schadstoffbelastung
- ▶ Computerarbeit und langes Fernsehen (da die Häufigkeit des Blinzeln abnimmt)
- ▶ Kontaktlinsen
- ▶ Allergien
- ▶ Medikamente (z. B. «Pille», Isotretinoin bei Akne, Psychopharmaka, Betablocker)
- ▶ Nach Augen-Operationen



Wie äussert sich das Trockene Auge?

Trockene Augen zeigen die unterschiedlichsten Symptome. Klassische Symptome sind Kratzen, Brennen, Stechen und Fremdkörpergefühl. Aber auch über eine erhöhte Lichtempfindlichkeit, müde und tränende Augen und Druckgefühl am Auge wird geklagt. Da der Tränenfilm wichtig für die korrekte optische Abbildung ist, kann beim Trockenen Auge auch verschwommenes Sehen auftreten.

Häufige subjektive Symptome beim Trockenen Auge:

- ▶ Fremdkörpergefühl, Sandkorngefühl
- ▶ Brennen, Kratzen, Reiben
- ▶ Druckgefühl, Schmerzen
- ▶ Geschwollene Lider
- ▶ Verklebte Lider (vor allem morgens)
- ▶ Müde Augen
- ▶ Bindehaurötung
- ▶ Tränende Augen
- ▶ Lichtscheu

Warum tränen Trockene Augen?

Diese paradoxe Reaktion tritt auf, wenn die äussere, lipidhaltige Schicht nicht ausreichend produziert wird. Als Folge verdunstet zu viel Feuchtigkeit. Das führt bei einem Teil der Patienten zu einer reflexartigen Zunahme der Produktion des wässrigen Anteils der Tränen, was wiederum die Augen zusätzlich austrocknet.

Wann muss ein Arzt konsultiert werden?

Leichte Beschwerden z.B. durch Arbeit am Computer oder Aufenthalt in klimatisierten Räumen können durch das Einträufeln von künstlichen Tränen meist gelindert werden. Bei längerdauernden Beschwerden oder ausgeprägtem Fremdkörpergefühl im Auge, sollte der Augenarzt oder die Augenärztin aufgesucht werden. Mit einfachen Methoden kann in der Praxis festgestellt werden, ob zu wenig Tränenflüssigkeit oder eine mangelhafte Fettphase des Tränenfilms die Ursache für das Trockene Auge ist.



Tränenersatzmittel beim Trockenen Auge

«Künstliche Tränen» können in Form von Tropfen, Gele und Salben die Symptome lindern. Tropfen und Gele sind entweder in Einzeldosen, in Fläschchen oder Tuben erhältlich. Werden die Tränenersatzmittel dauernd angewendet, sollte darauf geachtet werden, dass eine konservierungsmittelfreie Form gewählt wird, damit das Auge weniger gereizt wird.

Je nach Ursache des Trockenen Auges werden unterschiedliche Produkte angewendet. Ihr Augenarzt, Ihr Apotheker oder Drogist kann Ihnen das geeignete Produkt empfehlen.

Tipps – Schützen und schonen Sie Ihre Augen

- ▶ **Vermeiden Sie Durchzug**

- ▶ **Tragen Sie zum Schutz Ihrer Augen eine Brille**

- ▶ **Wenn Sie Kontaktlinsen tragen benutzen Sie Benetzungsmittel**

- ▶ **Erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit in geschlossenen Räumen (regelmässiges Lüften, Luftbefeuchter, nasses Frotteetuch aufhängen)**

- ▶ **Meiden Sie überheizte, klimatisierte und verrauchte Räume**

- ▶ **Blinzeln Sie häufig und schalten Sie Pausen bei der Bildschirmarbeit ein**

- ▶ **Trinken Sie genug Flüssigkeit und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren**

- ▶ **Verzichten Sie auf das Rauchen und reduzieren Sie den Konsum von Genussmitteln**

Mepha-Tears®

konservierungsmittelfreie, sterile, feuchtigkeitsspendende
Augentropfen mit 0.2% Natriumhyaluronat.

Wirkung

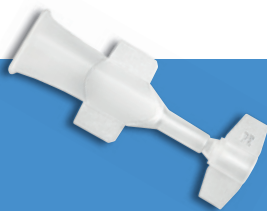
Natriumhyaluronat verbessert die Stabilität des Tränenfilms und hält die Augenoberfläche angenehm feucht.

Die feuchtigkeitsspendenden und schützenden Eigenschaften von Natriumhyaluronat lindern Reizungen, Trockenheit, Brennen und das Gefühl von Fremdkörpern in den Augen, die aufgrund von umweltbedingten Einflüssen wie z.B. Wind, Sonne, trockene Luft, Salzwasser, Rauch, Klimaanlage, auftreten können. Aber auch nach längerer Nutzung des Computers, Tragen von Kontaktlinsen oder nach Augenoperationen oder Bindehautentzündung können Reizungen entstehen, die mit Mepha-Tears® gelindert werden können.

Anwendung

- ▶ Je nach Bedarf werden 2–3 mal täglich 1 Tropfen Mepha-Tears® in die Augen geträufelt. Die Monodoser kann wieder verschlossen und die restliche Lösung innerhalb von 12 Stunden verwendet werden.
- ▶ Aufgrund der Viskosität von Mepha-Tears® kann eine leichte, vorübergehende Trübung der Sicht auftreten. Es wird deshalb empfohlen nach der Anwendung ein paar Sekunden zu warten, bevor eine Aktivität durchgeführt wird, die eine klare Sicht erfordert.
- ▶ Wenden Sie noch andere Augenmedikamente an, warten sie nach dem Einträufeln von Mepha-Tears® mindestens 10–15 Minuten, bevor Sie die anderen Tropfen applizieren.

- ▶ Weitere Vorsichtsmassnahmen und Warnungen entnehmen Sie bitte der Packungsbeilage.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Mepha Pharma AG, www.mepha.ch

Die mit dem Regenbogen

mepha

