

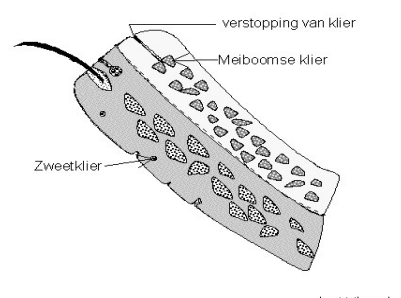
Instructie voor behandeling van de ogen bij MGD

De klieren van de Meiboom, die zich in de rand van het ooglid bevinden (zie afbeelding), produceren een olie-achtige vloeistof. Deze zorgt ervoor dat de tranen minder snel verdampen.

Wanneer de klieren in de rand van het ooglid niet goed werken of verstopt zijn (MGD), heeft dit invloed op de traanfilm. Dit is een veel voorkomende oorzaak van droge of geïrriteerde ogen.

Er is geen snelle manier om deze aandoening te verhelpen, maar door toepassing van onderstaande behandelingen kan de gezondheid van de kliertjes verbeterd worden en daardoor zal de irritatie verminderen.

Oogliddoorsnede



■ Vermijd stoffige en winderige omstandigheden, indien mogelijk.

De lucht binnenshuis bevochtigen kan ook helpen om het discomfort te verminderen.

■ Inname van omega-3 vetzuren om ontstekingsreactie en droogheid van de ogen te verminderen.

Onder meer walnoten, zalm, tonijn en lijnzaad(olie) zijn rijk aan omega-3 vetzuren.

U kunt ook supplementen nemen met omega-3 vetzuren. (**Resvega, Nutrof omega**)

□ Gebruik warme kompressen in de ochtend en/of voor het slapen gaan.

- Gebruik een koud/warm kompres (hot/cold pack) of oogmasker en verwarm deze tot $\pm 45^{\circ}\text{C}$.
- Houd het warmte kompres gedurende 10 minuten op de gesloten ogen.
- Masseer vervolgens de oogleden, door druk uit te oefenen op de ooglidrand met de vingertoppen of een wattenstaafje.
- Tijdens de behandeling van het onder ooglid kijkt u naar boven, bij de behandeling van het bovenooglid kijkt u naar beneden.
- Herhaal deze handeling elke dag gedurende 3 weken, daarna regelmatig blijven herhalen.

(Blepha eyebag)

□ Reinigen van de ooglidranden, om bacteriën te verwijderen.

Het gebruik van kant-en-klare kompressen wordt aanbevolen om de randen van de oogleden te reinigen. (**Blephaclean / Blephasol / Blephagel / Blephademodex**)

- Breng het kompres aan op de gesloten oogleden en laat dit enkele seconden inweken. Trek het bovenooglid strak en wrijf een aantal keer heen en weer over de aanzet van de wimpers. Doe hetzelfde voor het onder ooglid.
- Doe dit in ieder geval 's morgens, eventueel ook 's avonds.
- Herhaal deze handeling elke dag gedurende 3 weken, daarna regelmatig herhalen.

□ Gebruik van bevochtigingsdruppels.

Bevochtigingsdruppels kunnen helpen om het discomfort te verminderen.

Aanbevolen product:

Thealoz duo / Thealoz duo gel / Hyabak / Zaspray / TheaLipid / Hylo-Parin / Hylo-Comod / Hylo-Gel / Hylo-Dual / Hylo-Dual Intense / Hylo-Care / Evo tears / Hylo night

3 - 6 x per dag

Droge ogen vragenlijst

Heeft u een of meerdere van de volgende klachten:

- o Droge ogen
- o Tranende ogen
- o Pijnlijke ogen
- o Last van fel licht
- o Veel knipperen
- o Plakkende oogleden in de ochtend
- o Pijn gedurende de nacht van de ogen
- o Slechter lenzen kunnen verdragen
- o Klachten vermeerdering na lezen of PC werk
- o Jeukende ogen
- o Brandende ogen
- o Wisselingen in het zien gedurende de dag.
- o Hoofdpijnlachten
- o Last van het licht van koplampen etc. bij autorijden 's avonds

Wanneer u verder onderzoek wilt maak graag een afspraak.

Dit kan telefonisch (070 737 0310) of een e-mail te versturen naar info@oogzorgypenburg.com

Wij nemen dan zo spoedig mogelijk contact met u op!