



Trockene Augen

„Trockene Augen sind ein Zustand, bei dem die Augen unzureichend befeuchtet sind, was zu Beschwerden wie Juckreiz, Brennen und Augenreizungen führen kann.“

Der Tränenfilm

Trockene Augen entstehen oft durch einen Mangel an Lipiden in der Tränenflüssigkeit, verursacht durch Probleme in den Talgdrüsen des Lidrands. Ein Mangel an wässriger Schicht kann ebenfalls Beschwerden verursachen. Die Behandlung umfasst Lidpflege, Augentropfen und Umwelthanpassungen.

Umwelteinflüsse

- Trinken Sie ausreichend
- Blinzeln Sie bewusst und häufig am Bildschirm und beim Lesen
- Vermeiden Sie direkt ins Gesicht gerichtete Belüftung
- Reduzieren Sie den Alkohol- und Tabakkonsum
- Schützen Sie Ihre Augen vor UV-Strahlung mit einer Sonnenbrille
- Achten Sie auf ausgewogene Ernährung

Produkte

Entdecken Sie die Therapieoptionen für die trockenen Augen auf der Rückseite oder online in unserem Shop: optometrie-aare.ch/shop

Therapieoptionen

Befeuchtende Augentropfen

Wässrige Augentropfen, Augengele oder -salben werden (sofern die Franchise aufgebraucht ist) häufig von den Krankenkassen bezahlt. Sie befeuchten die Augenoberfläche und unterstützen die wässrige Schicht des Tränenfilms. Lipidhaltige Augentropfen wie Evotears schützen den Tränenfilm vor dem Verdunsten. Kombinationstropfen wie Systane Complete unterstützen sowohl die wässrige- als auch die Lipidschicht des Tränenfilms



Lidrandhygiene

Die Lidrandhygiene bezieht sich auf die Pflege und Reinigung der Lidränder, insbesondere der Meibom- oder Talgdrüsen, um Probleme wie trockene Augen und Lidrandentzündung zu behandeln. Sie kann durch Warmkompressen (Meibopatch, wiederverwendbar, plastikfrei), Lidmassage und spezielle Lidreinigungstücher erfolgen, um Verstopfungen in den Drüsen zu lösen und die Tränenfilmqualität zu verbessern. Alle 3-6 Monate empfehlen wir eine intensive MiBo Flo Wärmebehandlung bei uns in der Praxis.



Nahrungsergänzung

Leinsamenöl oder Fischöl mit hoher Konzentration an Omega 3-6-9 Fettsäuren verbessert die Tränenfilmqualität und die Befeuchtung von Haut und Schleimhäuten. Über die ersten drei Monate müssen täglich drei Kapseln eingenommen werden. Danach kann versucht werden die Dosis auf 2 oder 1 Kapsel reduziert zu werden. Sollte erneut eine Verschlechterung des Komforts bemerkt werden empfehlen wir die Dosis wieder zu erhöhen.



Haarbalgmilben (Demodex)

Wird bei einer Augenuntersuchung festgestellt, dass ihre Wimpern von Demodex befallen sind, empfiehlt sich eine Kur mit Teebaumöhlhaltigen Suspensionen über 30 Tage.

