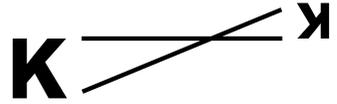


Sicca-Syndrom



Augenzentrum
Klatt

Trockenes Auge: Was tun?



Fakten zum Sicca-Syndrom

Müde, trockene und gerötete Augen, ein brennendes Gefühl oder Jucken: Das Sicca-Syndrom (lateinisch für trocken) sorgt für eine ganze Reihe von Symptomen. Oft verschwinden diese auch wieder nach kurzer Zeit, auch eine Behandlung wird nicht immer notwendig.

Die Trockenheit entsteht durch einen gerissenen Tränenfilm - mit der Folge, dass dem Auge die wichtige »Reinigungsflüssigkeit« fehlt. Manche Betroffene denken auch erst einmal an eine allergische Reaktion, wenn die Augenlider angeschwollen sind.

Und Sie?

Wenn Sie unter trockenen Augen leiden, können wir Ihnen in vielen Fällen gut weiterhelfen. Häufig genügt schon eine vorübergehende Behandlung mit Augentropfen - genauer, einem Tränenersatzmittel: Ihre gereizten Augen werden

beruhigt, die Produktion des eigenen Tränenfilms wieder angeregt. Was sich für Sie eignet, klären wir gemeinsam in einem persönlichen Gespräch, und auch Ihre Apotheke berät Sie gezielt. Übrigens können wir Ihnen oft schon am Telefon gezielte Tipps geben.





**Nicht immer, aber oft
der Grund für Sicca:
unsere moderne Umwelt.**

Krankheitsbild

Warum können Augen eigentlich überhaupt trocken werden? Dahinter steht eine Strategie des Auges, wenn die normale Lidschlagfrequenz nicht mehr zum Befeuchten und Reinigen Ihrer Augen reicht: Normalerweise blinzeln wir alle fünf bis zehn Sekunden, um die Tränenflüssigkeit gleichmäßig auf dem Auge zu verteilen - und kleine Fremdkörper wegzuwischen. Das Problem: Ist die Zusammensetzung der Tränenflüssigkeit gestört, versucht der Körper gegenzusteuern.

Wir blinzeln häufiger oder produzieren zusätzliche Flüssigkeit. Reicht das alles nicht aus, werden die Augen trocken, kratzen und brennen. Als Folge entstehen entzündliche und oft auch schmerzhafte Prozesse, die auch die Sehkraft beeinträchtigen.



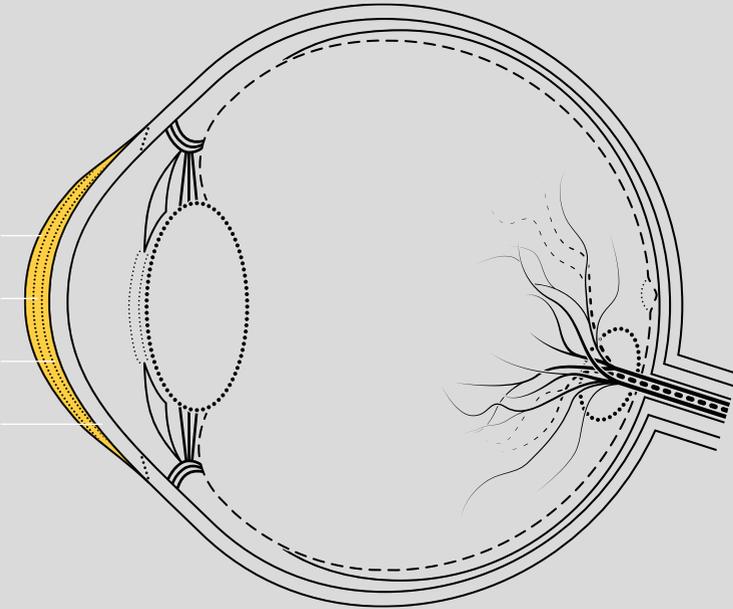
Tränenflüssigkeit ist mehr als »salziges Wasser«:

Die Tränenflüssigkeit hat viele Aufgaben. Sie reinigt das Auge, transportiert Fremdkörper ab, schützt mit Antikörpern gegen Infektionen und bringt Nährstoffe und Feuchtigkeit an Ort und Stelle.



Auge im Querschnitt

Fetthaltige Schicht
Wässrige Schicht
Schleimhaltige Schicht
Hornhaut



Tränenfilm

Er besteht aus genau aufeinander abgestimmten wässrigen und fetthaltigen Bestandteilen - und liegt in verschiedenen Schichten auf dem Auge.

Symptome

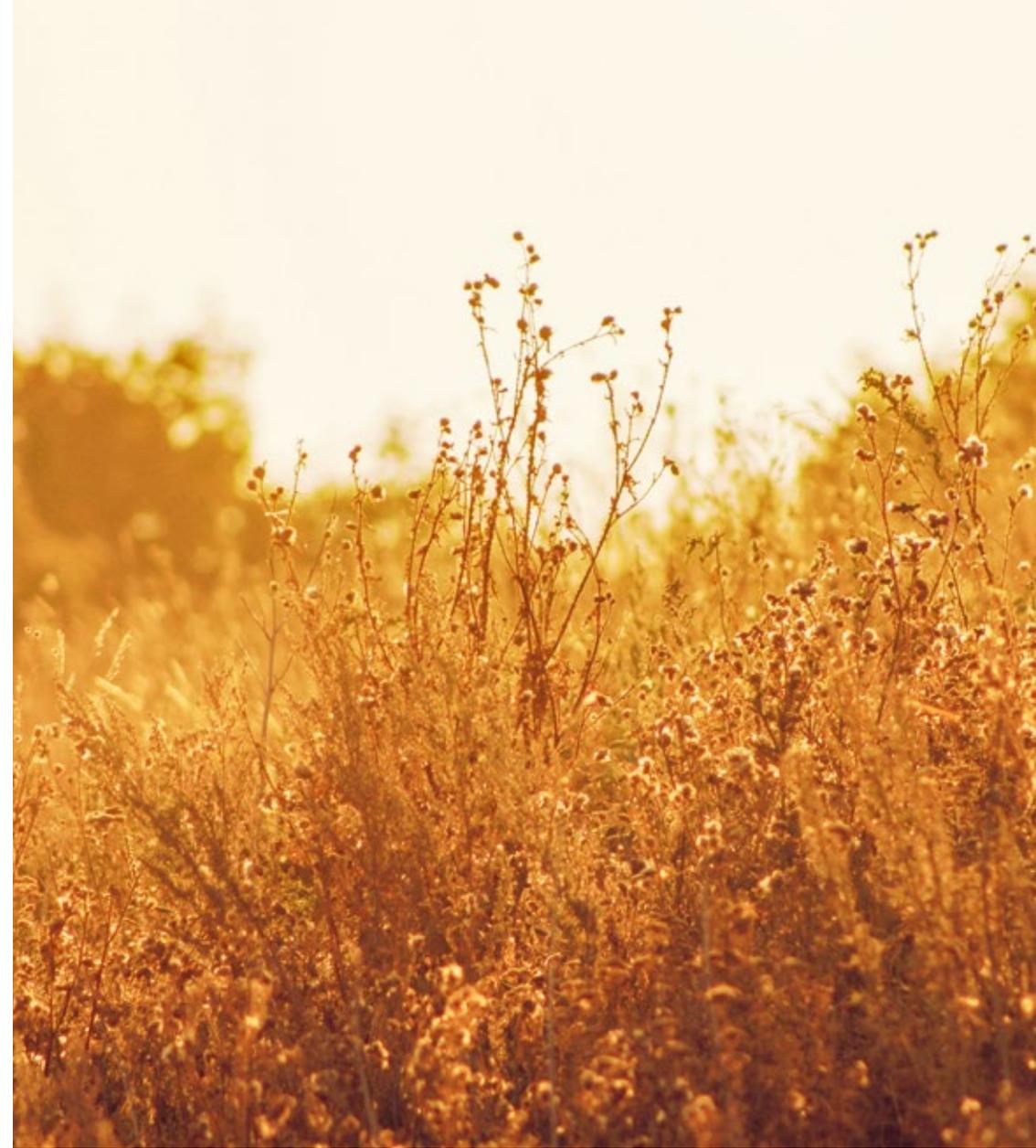
Typische Anzeichen für eine entstehende Sicca sind »müde Augen«, Augenrötungen, geschwollene Lider, Juckreiz und Brennen. Betroffene beginnen immer häufiger zu blinzeln, das Trockenheitsgefühl wird zunehmend unangenehmer.

Zu den weiteren Symptomen zählen zum Beispiel Lichtempfindlichkeit, das Gefühl, einen Fremdkörper im Auge zu haben, Kontaktlinsen-Unverträglichkeit – oder auch eine ungewohnte Lichtempfindlichkeit.

Vielleicht haben Sie auch Schmerzen bei Luftzug, in verräucherter Luft oder zum Beispiel im klimatisierten Flugzeug? Auch das kann auf einen gestörten Tränenfilm hinweisen. Das Kuriose: Manche Menschen leiden ausgerechnet bei Sicca unter tränenden Augen.

Das geschieht, weil der Tränenfilm aus dem Gleichgewicht gerät: Die Lider produzieren weniger von der schützenden Fettschicht, und die wichtige wässrige Schicht verdunstet (zu) schnell.

Als Ausgleich wird mehr von der wässrigen Schicht produziert – und das Auge trânt.



Einige Symptome treffen auf Sie zu?

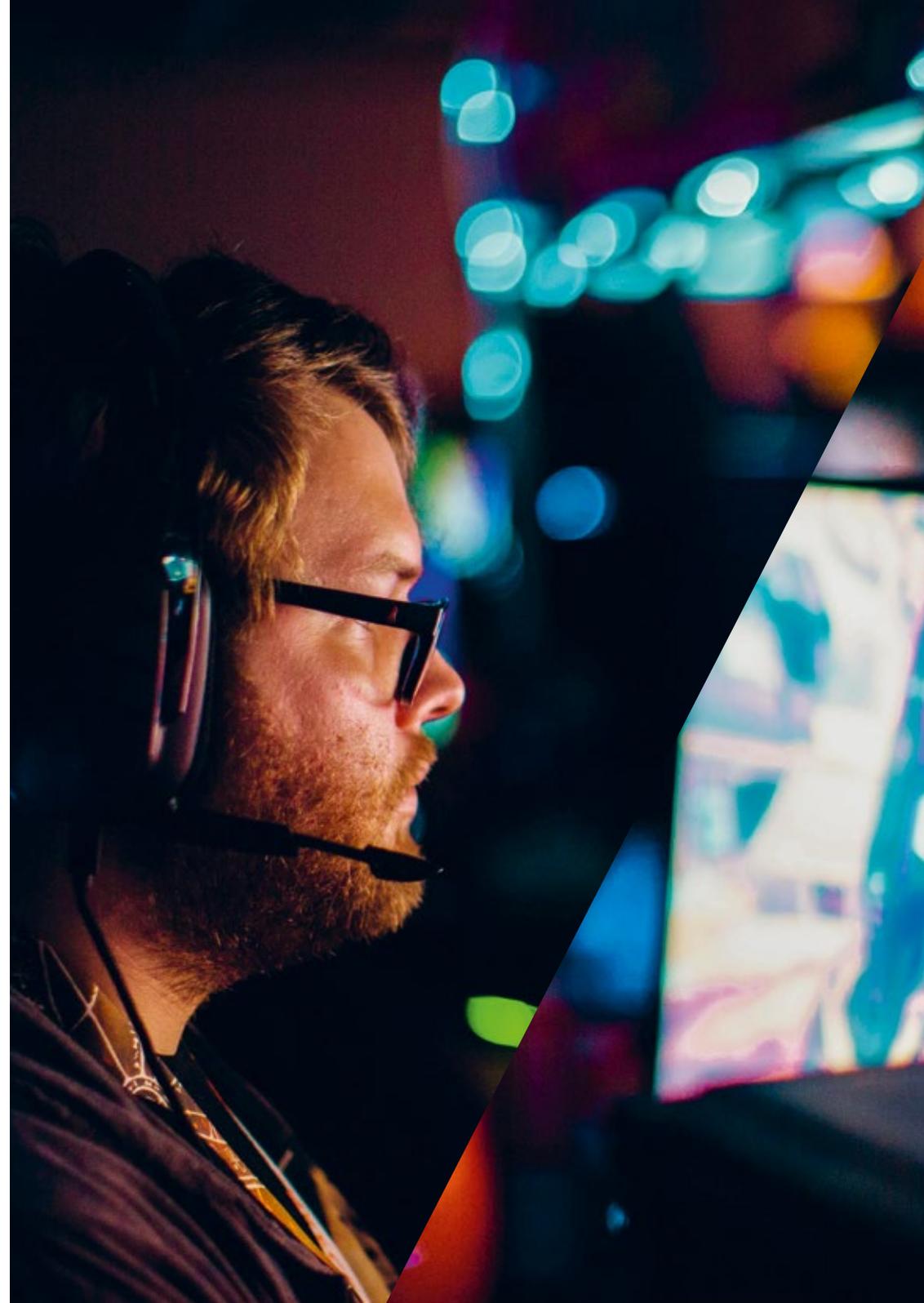
Vereinbaren Sie einen Termin:
augenzentrum-klatt.de/app/service/termin

Umweltfaktoren

Warum leiden relativ viele Menschen ab dem 40. Lebensjahr darunter?
Und warum finden sich zunehmend auch jüngere Patienten unter den Betroffenen?

Es sind vor allem so genannte Umweltfaktoren – also Dinge außerhalb des eigenen Körpers – die sich auf die Augengesundheit auswirken. So birgt unser moderner digitaler und mobiler Lebensstil durchaus Risiken, die Sicca begünstigen. Dazu zählen unter anderem:

- ▶ **Sehr ausgedehnte Bildschirmarbeit**
»Office Eye Syndrome«
- ▶ **Kontaktlinsen(-unverträglichkeit)**
- ▶ **Übermäßiges Computerspielen**
»Gamer Eye Syndrome«
- ▶ **Trockene Luft oder ständiger Luftzug von Klimaanlage oder Heizungen**
- ▶ **Tabakrauch**



Risikofaktoren

Neben den genannten Umweltfaktoren können verschiedene, individuelle Risikofaktoren und andere Einflussgrößen ein Sicca begünstigen oder sogar auslösen. Bei manchen Betroffenen können Wechselwirkungen mit Medikamenten wie der Antibaby-Pille, Psychopharmaka, Blutdrucksenkern oder Schlafmitteln ein trockenes Auge auslösen. Bei anderen sind es eher hormonelle Veränderungen, wie sie in der Menopause auftreten. Auch ein altersbedingter Testosteronmangel oder eine (nicht seltene) Unterversorgung mit Vitamin-A können sich nachteilig auswirken.

Kurzum, es gibt nicht den einen Auslöser – sondern viele mögliche Ursachen für ein Sicca-Syndrom.

In vielen Fällen hilft schon eine Tränenersatzflüssigkeit, die Sie als Augentropfen in Ihrer Apotheke erhalten.



Persönliche Risikofaktoren

- ▶ Grunderkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenerkrankung, Rheumatismus, entzündliche Gefäßerkrankungen
- ▶ Immunologische Erkrankungen
- ▶ Langjährige Gabe von Psychopharmaka, Schlafmitteln, Beta-Blockern, Hormonen oder Anti-Allergika
- ▶ Altersbedingte Abnahme der Tränenproduktion vor allem bei Frauen
- ▶ Bei Kindern: meist bei immunologischen Erkrankungen, Diabetes, allergischen Bindehauterkrankungen, Neurodermitis

Vorbeugen

Sowohl in ihrem persönlichen Umfeld als auch an Ihrem Arbeitsplatz können Sie einiges für Ihre Augengesundheit tun - und dafür, dass Sie gar nicht erst an trockenen Augen leiden. Gerade in der modernen digitalen Welt können vermeintliche Kleinigkeiten viel bewirken.

Trockene Zimmerluft zum Beispiel lässt sich verbessern, oft hilft auch das viel zu oft »vergessene« Lüften etc. Übrigens: Als relativ neue gefährdete Gruppe gelten die oft noch sehr jungen Vertreter der Gamerszene - hier hilft es, zwischendurch bewusst vom Bildschirm aufzuschauen. Gönnen Sie Ihren Augen immer wieder einmal fünf Minuten Ruhe.



Wichtig zu wissen:

Trockene Augen können auch ein Hinweis auf andere Erkrankungen sein - Rheuma, Schilddrüse, Diabetes. Bitte sprechen Sie bei Unsicherheiten mit Ihrem Hausarzt.



Diabetes

Mehr zum Risikofaktor Diabetes:
augenzentrum-klatt.de/diabetes-mellitus

Das hilft Ein paar Tipps gegen trockene Augen

- 01 **Für hohe Luftfeuchtigkeit sorgen.**
- 02 **Viel spazierengehen, lüften!**
- 03 **Direkten Luftzug auf das Auge vermeiden.**
Besonders im Sommer: Klimaanlage und Lüfter.
- 04 **Auch im Auto Zugluft vermeiden.**
- 05 **Bildschirmarbeit stündlich unterbrechen ...**
... und fünf Minuten die Augen erholen lassen - aktiv blinzeln, nichts lesen.
- 06 **Bei Sonne: Sonnen- und Skibrille tragen**
- 07 **Ausreichend trinken!**
Ein Glas/eine Karaffe als Erinnerung auf den Schreibtisch stellen.

Diagnostik und Therapie

Bei der Untersuchung Ihrer Augen gehen wir in den meisten Fällen der Sache optisch auf den Grund. Dazu sehen wir uns die Augenoberfläche mit der so genannten Spaltlampe an – eine Art beleuchtetem Mikroskop.

Schritt für Schritt durchleuchten wir damit völlig schmerzfrei das Auge, um mögliche Veränderungen an Hornhaut oder Linse sichtbar zu machen. In manchen Fällen nutzen wir auch fluoreszierende (also Licht abgebende) Augentropfen, mit der wir dank eines Kontrastmittels auch verborgene Details

erkennen können – ebenfalls schnell und völlig schmerzfrei. Darüber hinaus gibt es natürlich noch andere, eher selten angewandte Untersuchungsverfahren, die wir bei medizinischer Notwendigkeit durchführen.

Als **therapeutische Möglichkeiten** kommen vor allem flüssigkeitsfördernde Tropfen, Gele und Salben, in schweren Fällen auch so genannte Punctum Plugs, die den Tränenkanal an bestimmten Stellen verschließen, zum Einsatz. Auch Verhaltens-Änderungen wie das Einlegen von Pausen bei langer Bildschirmarbeit oder auch der regelmäßige Spaziergang an der frischen Luft können zum Therapieplan gehören.



Jeder 5.
leidet unter trockenen Augen.

Tropfen

Aber richtig

Die Anwendung von Augentropfen ist millionenfach erprobt und bewährt. Mit dieser Anleitung können Sie sicher sein, dass Sie die bestmögliche Wirkung erzielen.

1. Gründlich die Hände waschen.
2. Kontaktlinsen? Sie dürfen drin bleiben – aber nur, wenn Tropfen ohne Konservierungsmittel verwendet werden.
3. Den Kopf leicht in den Nacken legen. Das Augenlid mit dem Zeigefinger der freien Hand etwas nach unten ziehen.
4. Bitte den Blick nach oben auf einen Punkt fixieren – so vermeiden Sie das Blinzeln.
5. Fläschchen dicht, aber ohne direkten Kontakt (Keime!) über das Auge halten. Eventuell stützen Sie Ihre Hand auf dem Gesicht etwas ab. Nun einen Tropfen in das Auge fallen lassen.
6. Jetzt für ca. 30 Sekunden die Augen schließen – ohne Zukneifen oder Blinzeln.
7. Sie können zusätzlich mit dem Zeigefinger leicht auf den Augenwinkel an der Nase drücken – das verzögert ein Abfließen der Tropfen über den Tränen-Nasen-Kanal.



Tipps von Patienten zu Patienten

Es klappt doch nicht so einfach? Sie haben noch Fragen? Diese zusätzlichen Tipps können helfen.

Kühl lagern: Augentropfen im Kühlschrank aufbewahren. So merken Sie besser, ob Sie »getroffen« haben.

Einfacher machen: Am besten vor dem Spiegel anwenden!

Hinlegen: Alternativ können Sie im Liegen tropfen – und das Oberlid nach oben ziehen. So schließt sich das Auge nicht so schnell.

Helfen lassen: Es will nicht klappen? Lassen Sie einfach jemanden das Tropfen übernehmen.

Anderswo hinsehen: Schauen Sie **nicht** direkt auf das Fläschchen. So **vermeiden** Sie das Blinzeln.

Oft ist eine sehr häufige Anwendung (halbstündlich bis stündlich) notwendig. Tipp: Konservierungsmittelfreie Tropfen greifen Ihr Auge weniger an. Reichen die Tropfen nicht aus, helfen auch zusätzliche Gele bzw. Salben.



Augenzentrum Klatt

Über uns

Das Augenzentrum Klatt wurde 2006 von Dr. med. Alexander Klatt und Dr. med. Maximiliane Klatt gegründet. Inzwischen sind wir eine der größten medizinischen Versorgungseinrichtungen in der Region an den zwei Standorten Bassum und Weyhe.



Sie profitieren von der langjährigen Erfahrung unserer Ärzte auf dem Gebiet der Augenheilkunde.



Wir sind die Spezialisten für Kataraktchirurgie und Sonderlinsen-Implantate. Im konservativen Bereich arbeiten wir in der Makula-, Glaukom- und Kinderdiagnostik.

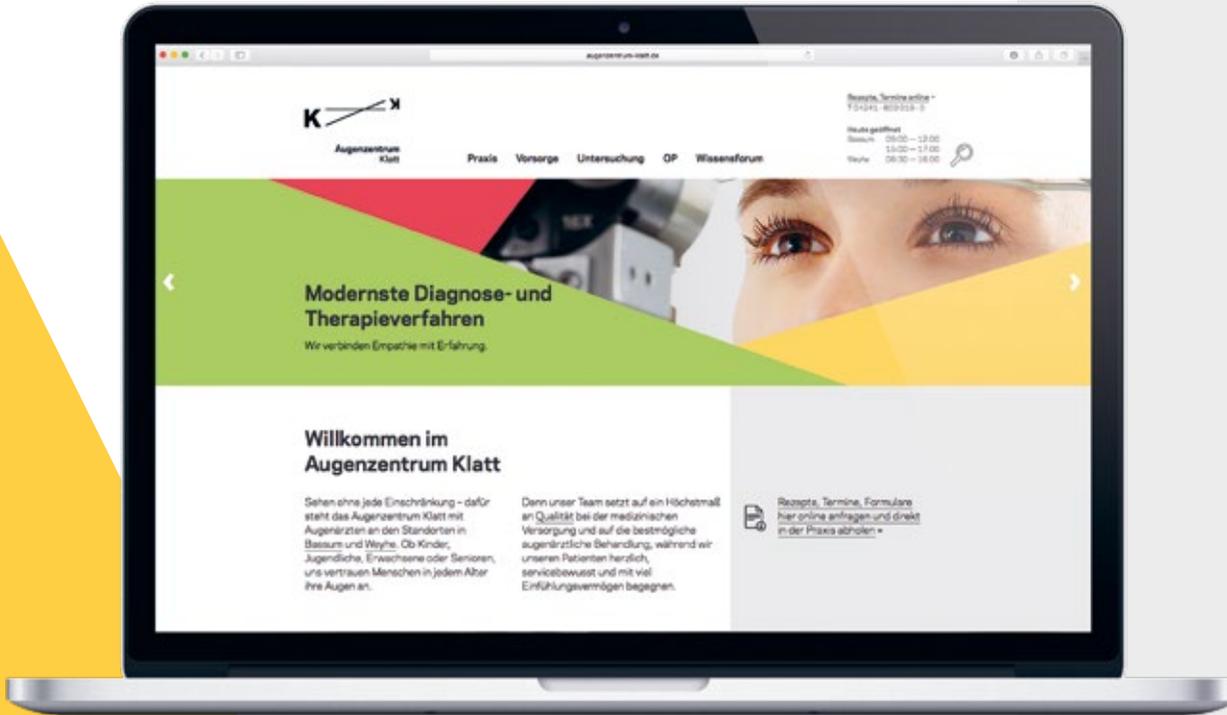


Mit mehr als 25 Mitarbeitern führen wir im Augenzentrum Klatt jeden Monat über 500 Operationen ambulant durch - neben zahlreichen Untersuchungen zur Vorsorge oder Früherkennung von Augenerkrankungen.



Wir legen Wert auf höchste Qualitätsstandards. Uns liegt die Zufriedenheit aller Patienten am Herzen. Sie sollen sich bei uns bestens behandelt und wohl fühlen.

Wissenswertes online



Kontakt und Anfahrt



Online Termin- und Rezeptvergabe



Aktuelle Jobgesuche



Wissenswertes rund ums Auge

Auf unserer Homepage finden Sie nicht nur detaillierte Informationen über alle Angebote und Möglichkeiten, sondern viel Wissenswertes rund um das Auge, zu Erkrankungen, wichtigen Untersuchungen, operativen Eingriffen und zu unserem Serviceangebot.



Webseite

augenzentrum-klatt.de

Standort Bassum

Bahnhofstraße 23
27211 Bassum

T 04241 - 803 019 - 0

F 04241 - 803 019 - 5

Standort Weyhe

Henry-Wetjen-Platz 3
28844 Weyhe-Leeste

T 0421 - 806 081 - 00

F 0421 - 806 081 - 06

info@augenzentrum-klatt.de

augenzentrum-klatt.de

**Es gibt viele Gründe,
um gut zu sehen.**

Wir sind da, damit
das lange so bleibt.

**Ihr Augenarzt für gutes Sehen
in Bassum und Weyhe.**