

Last van droge, branderige ogen?

Gezondheidsdeskundige Iris Heering geeft advies



Iris Heering is gezondheidsdeskundige bij het A.Vogel Informatiecentrum en adviseert dagelijks tientallen mensen over allerlei gezondheidsvragen. In deze rubriek zoomt ze in op droge, branderige ogen. Ook advies van Iris? Mail naar info@avogel.nl.



Maar liefst 27% van de Nederlanders heeft vaak last van droge, vermoeide of branderige ogen. Weinig traanvocht kan de oorzaak zijn. Dit kan ontstaan door bijvoorbeeld diabetes of een staaroperatie. Maar ook door langdurig tv-kijken, contactlenzen, airco, verwarming of de overgang. Wat je ertegen kunt doen? Vijf tips van gezondheidsdeskundige Iris Heering.

1. Check de luchtvochtigheid van je omgeving “Ventileer de woning en houd de luchtvochtigheid in de gaten. Een ideale luchtvochtigheid binnenshuis is 40-60%. Is deze te laag? Hang dan waterbakken aan de radiatoren, ventileer regelmatig of schaf een luchtbevochtiger aan.”

2. Beperk het scherm-turen “Geef je ogen na een kwartier beeldscherm even een minuutje rust. Sluit ze een tijdje en knipper een paar keer goed. Dit geldt ook bij langdurig lezen.”

3. Verwen je ogen regelmatig “Als je last van droge ogen hebt,

verdienen je ogen wel wat extra aandacht. Pak een moment op de dag om de huid rond de ogen met de vingertoppen te masseren. Doe regelmatig de ogen even dicht of knipper een paar keer. En wrijf niet in de ogen, dit versterkt het vermoeide, branderige gevoel.”

4. Even de blik op oneindig “Vaak gebruiken we de ogen alleen om relatief dichtbij te kijken, zoals bij lezen of computeren. Af en toe de blik richten op een ver punt ontspant de ogen. En wat is een betere plek om dat te doen dan buiten? Pak eens lekker de fiets en geniet van alle vergezichten om je heen.”

5. Extra verlichting met A.Vogel Oogdruppels* “Hebben je ogen extra verlichting nodig, verzorg ze dan met natuurlijke oogdruppels. Bijvoorbeeld de A.Vogel oogdruppels extra intensief*. Deze druppels bevatten twee natuurlijke ingrediënten – *euphrasia* (ogentroost) en *hyaluronan* – die de ogen langdurig verfrissen en extra bevochtigen.”

MEEST VOORKOMENDE OOGKLACHTEN

1. Tranende ogen
2. Droge, branderige ogen
3. Jeukende ogen
4. Minder scherp zien
5. Pijnlijke ogen
6. Drukkend gevoel

DROGE, BRANDERIGE OGEN KUNNEN ONTSTAAN DOOR:

- luchtkwaliteit (droge lucht, verwarming, airconditioning) en luchtverontreiniging
- langdurig computerwerk, tv-kijken of lezen (te weinig knipperen)
- contactlenzen
- laser- of bijvoorbeeld een staaroperatie
- hormonale veranderingen
- ouder worden
- bepaalde ziektes, zoals diabetes en de ziekte van Sjögren (vorm van reuma)
- medicatie

* Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.
KOAG/KAGG nr: 11-0818-1184