

[NYHETERSPORTNÖJEKULTURLEDAREDEBATTTVPLUSSENASTE NYTT](#)

[MEROM](#)

[Hälsa](#)

## Ny metod botar röda och rinnande ögon



FOTO: DIRIMA / ISTOCKPHOTO

[HÄLSA](#) | Lör 19 aug 2017

**Grusiga ögon är en folksjukdom – nästan två av tio svenskar är drabbade.  
Långa timmar framför skärmar förvärrar besvären.  
Men nu finns en teknik som torkar tårarna – på bara 15 minuter.**



Den nya metoden kallas E-eye och är en medicinsk apparatur specialdesignad för att behandla besvären. Med hjälp av ett pulserande ljus – *intense regulated pulsed light* – stimuleras tårkörtlarna att producera mer och bättre tårvätska.

Tekniken har använts flitigt utanför Norden – och enligt optikern och klinikchefen Fredrik Källmark, som lanserat metoden i Sverige, blir över 80 procent av patienterna märkbart bättre. Och du behöver inte avsätta många minuter för att bli hjälpt.

– Nej, själva sessionen går snabbt. Från det att patienten kommer hit och lämnar lokalen tar det inte mer än 15 minuter. Sedan upprepar man behandlingen tre gånger inom loppet av 45 dagar, säger Fredrik Källmark.

Effekten håller i regel i sig under minst tre år, varefter behandlingen kan behöva en ”boost” ytterligare en gång. Riskerna med ingreppet uppges vara små.



Behandlingen E-eye.

## “En folksjukdom”

I Sverige är torra och grusiga ögon en folksjukdom. Var tionde person uppskattas ha besvär och sjukskrivningar på grund av sveda, irritation och infektioner är inte ovanligt.

Trots det betraktas inte ögontorrhet som en sjukdom och patienter är därför tvingade att söka privat hjälp och bekosta den själv.

– Det är ett hälsoproblem som har fått en mycket styvmoderlig behandling i Sverige, säger Fredrik Källmark.

Han berättar att hans patienter ofta börjar med att söka hjälp hos vårdcentralen. Där får de oftast tips om att testa ögondroppar – som sällan har effekt – eller ombeds att helt enkelt bita ihop och leva med torrheten.

Men besvären är alltid behandlingsbara, menar Fredrik Källström, och med den nya tekniken ska patienter förhoppningsvis få snabbare resultat.

## Kan vara nervstörning

Varför får man då torra ögon?

Skälen kan vara många. Två vanliga problem är att tårvätskan innehåller för lite fett eller brister i kvalitet. Men även störningar i nerver kan ge besvär.

– Varje gång vi blinkar går det en signal till en nerv att klämma ut en droppe fett, som skyddar ögat. Om den impulsen inte fungerar som den ska kan man bli torr i ögonen, säger Fredrik Källmark.

Tårvätskan fungerar också som ett skydd mot infektioner. Om den innehåller för lite fett, eller håller sämre kvalitet, blir du lättare röd och irriterad.

Även hudsjukdomar, som rosacea, kan orsaka sveda och infektioner kring ögonlocken.

Fredrik Källmark råder alla som har besvär att söka hjälp och inte ge upp om vårdcentralen står handfallen.

– Nöj dig inte med att få ögondroppar, utan be att bli remitterad vidare.  
Optikern Jessica Söderström vid Glasögonmäster i Borås håller med om att man bör ta reda på vad orsaken är.  
– Torra ögon kan ju bero på så mycket, så det är alltid viktigt att utreda orsaken – är det mediciner, torr luft, brist på tårfilm eller för lite fett i tårvätskan? Ibland behöver man massera tårkörtlarna för att fettets ska komma ut, ibland måste man komplettera kosten med omega 3-fettsyror, säger hon.  
Behandlingen E-eye känner hon inte till.  
– Är den ny? Nej, tyvärr, vi använder inte den, säger hon.  
Aftonbladet har varit i kontakt med flera ögonläkare och professorer som dock inte vill uttala sig om den nya metoden.

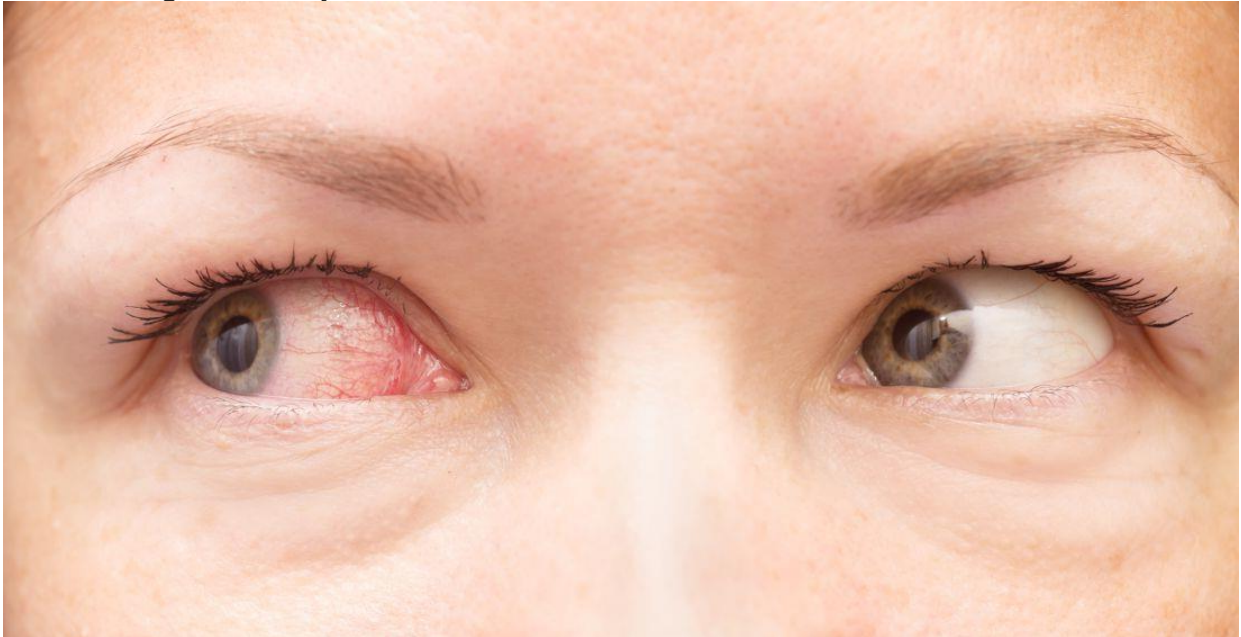


FOTO: RUSN / ISTOCKPHOTO

Röda, rinniga och svidande ögon är typiska symtom när tårvätskan har för låg kvalitet eller innehåller för lite fett.

## “Laserbehandlingen förändrade mitt liv”

**Carina, 52, från Stockholm led av svidande och röda ögon i flera år.**

– Det började med att det kändes lite grusigt, som om jag hade fått en frans eller smuts på hornhinnan, säger hon.

Svedan och kliandet tilltog gradvis. Till slut var hela ögonvitan tomatröd och Carina vågade knappt visa sig ute bland folk.

Tårarna rann konstant.

Hon vände sig till vårdcentralen, som inte hade några mer konkreta tips att komma med än att tänka på hygien och återfukta med droppar.

När ingenting blev bättre – snarare tvärtom – sökte Carina upp en ögonläkare.

– Han trodde visserligen att det kunde vara något fel på tårvätskan, men kunde inte ge någon behandling som fungerande, säger hon.

I en artikel i Aftonbladet Plus läste Carina om en klinik med just torra ögon som specialitet. Hon tog kontakt och fick göra en utredning.

– Det visade sig att tårvätskan innehöll för lite fett, berättar hon.

Carina fick börja äta tillskott med omega 3-fettsyror och testa behandling med E-eye.

– Efter första tillfället märkte jag ärligt talat ingen större skillnad. Men efter andra tillfället hade jag blivit lite bättre och vid tredje besöket var jag nästan helt bra, säger hon.

Själva laseringreppet gick snabbt och gjorde inte ont.

I dag har hon kvar "kanske fem procent" av sina ursprungliga besvär – och hon hoppas innerligt att det förblir så.

– Från botten av mitt hjärta kan jag rekommendera metoden, den har förändrat mitt liv, säger Carina.

## DÄRFÖR FÅR DU TORRA ÖGON

**Ögonen producerar för lite vätska.** Tårarna produceras av olika körtlar i ögonlocken och ögonhålan. När du blir äldre avtar produktionen av tårar.

**Lösning:** Ögondroppar eller "pluggar" som gör att tårarna stannar kvar i ögat bättre, utan att avdunsta.

**Tårvätskan innehåller för lite fett.** Normalt innehåller tårvätskan vatten, fett och slem som produceras av olika körtlar i ögonlocken och ögonhålan. Fettet hjälper till att förhindra att vattnet dunstar och slemmet hjälper till att sprida vattnet jämt över ögats yta. När du blir äldre försämras funktionen hos de körtlar som ska producera tårfilmen.

**Lösning:** Tillskott med omega 3-fett kan öka fetthalten i tårvätskan.

**Hudinfektioner.** Rosacea och eksem kan ge infektioner på ögonlocken som lätt sprider sig till ögonen.

**Lösning:** Mycket god hygien och tvätt av ögonlocken förhindrar att ögonen irriteras.

**Stopp i tårkanalen.** Ibland är bristen på tårvätska ett resultat av en inflammation.

**Lösning:** En ögonläkare eller optiker kan rensa kanalerna och öka flödet.

**Biverkningar av mediciner.** Många läkemedel kan ge ögonbesvär som biverkning. Allergipreparat, mediciner mot högt blodtryck och antidepressiva preparat hör till den gruppen. Även acne-medicin som förskrivs till bland annat tonåringar kan rubba fettbalansen i tårvätskan.

**Lösning:** Be din läkare se över eventuell medicinering.

**Du sitter för länge framför datorn.** När vi utför koncentrationsarbete blinkar vi mer sällan än när vi exempelvis pratar med varandra. Resultatet blir torra ögon.

**Lösning:** Ta många mikropausar och se till att vila ögonen om du arbetar mycket vid skärm.

**SARA MILSTEAD**

19 augusti 2017 10:29

ARTIKELN HANDLAR OM

[HälsaMedicinLäkemedel](#)

LÄS OCKSÅ