

Het droge-ogensyndroom
neemt toe

Geen tranen meer



Els Verweire

is Eos-redacteur. Ze heeft al jaren last van droge ogen. Ze kijkt hoopvol uit naar een permanente oplossing.

Steeds meer mensen krijgen last van droge ogen. Naast de vergrijzing van de bevolking zijn overmatig schermgebruik, zachte lenzen en luchtvervuiling de grote boosdoeners. Europese universiteiten zoeken samen naar nieuwe behandelingen.

Enkele jaren geleden kon ik na een reisje naar de zon mijn ogen nauwelijks openhouden. Ik had constant het gevoel dat er zand in mijn ogen zat en de pijn die het minste straaltje licht op mijn ogen veroorzaakte, was niet te harden. Mijn huisarts stelde een hoornvliesontsteking vast, gaf me een injectie tegen de pijn en schreef me een antibioticakuur voor. Het verlichtte mijn symptomen onmiddellijk, maar ik kon de straat niet meer op zonder dat de tranen over mijn wangen biggelden.

Toen ik enkele weken nadien weer pijn kreeg, ging ik langs bij mijn oogarts. Ze vroeg of ik soms met mijn ogen halfopen sliep. Dat had mijn man me inderdaad ooit verteld. 'Het streepje van je ogen dat elke nacht zichtbaar is, vertoont ernstige sporen van uitdroging', vertelde ze. Ze schreef me traanvervangende ooggel voor die ik voor het slapengaan moest inbrengen. Voor overdag kreeg ik oogdruppels.

OLIJFOLIE

Ik ben lang niet de enige met het droge-ogensyndroom. Wereldwijd heeft 5 tot 35 procent van de volwassenen er last van. In België en Nederland schommelt het aantal rond de 15 procent. Experts verwachten dat het aantal patiënten de komende jaren spectaculair toeneemt.

De belangrijkste oorzaak van droge ogen is dat de traanfilm die het hoornvlies van onze ogen moet bevochten het laat afweten. 'De traanfilm bestaat grotendeels uit een waterig laagje. Een onderliggend slijm-laagje houdt het op zijn plaats, terwijl een vettig laagje aan de buitenkant het beschermt', vertelt oogarts Fernand De Wilde. Hij is verbonden aan het AZ Sint-Lucas in Gent en aan het Eyecenter in Sint-Martens-Latem. De Wilde merkt dat steeds meer patiënten met droge ogen bij hem op consultatie komen.

Hoewel de waterige laag 90 procent uitmaakt van de traanfilm, gaat er sneller iets mis met het bovenliggende vettige laagje. 'Bij de meeste van onze patiënten is dat te dun, waardoor de waterige laag te vlug verdampt', vertelt De Wilde. 'Vergelijk het met twee glazen water. Doe een beetje boter of olijfolie in het ene glas, en je zal merken dat het water daarin veel trager verdampt dan in het andere glas.'

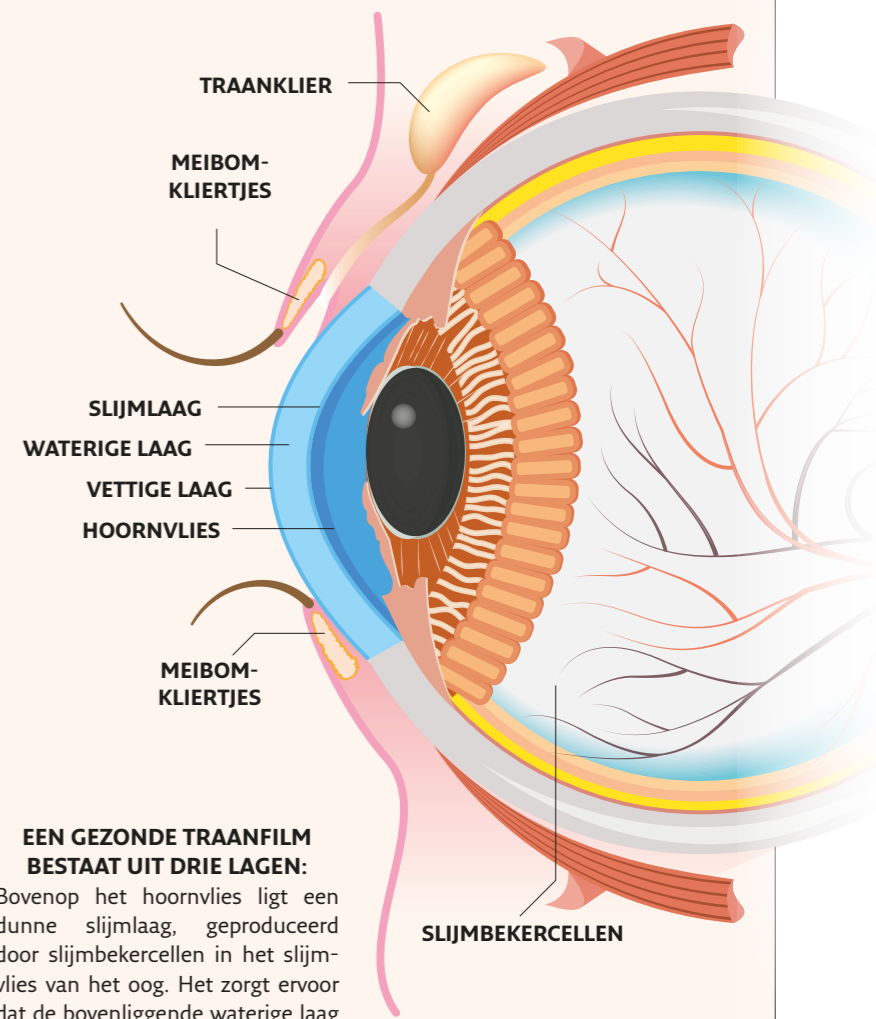
Van de drie kliertjes die de vetten produceren, zijn de Meibom-klieren de belangrijkste. Ze zitten in het kraakbeen van het boven- en onderooglid en hebben een fijne uitgang naar de ooglidrand. Hoe ouder je wordt, hoe meer het aantal kliertjes afneemt en hoe meer het vetlaagje slinkt. 'Om dat te voorkomen zou elke vijftig-plusser altijd een doosje omega-3-supplementen op tafel moeten hebben staan', vertelt De Wilde.

Maar niet enkel ouderen hebben last van slecht werkende Meibom-klieren. 'Telkens als je knippert, komt je bovenooglid tegen je onderooglid. Dat veroorzaakt een aanzuigeffect dat de kliertjes leegtrekt. Knipper je te weinig, dan worden de kliertjes te weinig gestimuleerd en laten ze minder vetten achter op je oog.'

Vooraf het toenemende gebruik van beeldschermen werkt op die manier droge ogen in de hand. De Wilde

HET DROGE-OGENSYNDROOM

Telkens als je knippert, verdeelt zich een dun laagje traanvocht over je ogen. De traanfilm dient vooral om het fragiele hoornvlies te bevochtigen. Is het hoornvlies te droog, dan is het niet meer transparant en kan je niet meer scherp zien.



EEN GEZONDE TRAAFILM BESTAAT UIT DRIE LAGEN:

Bovenop het hoornvlies ligt een dunne slijm-laag, geproduceerd door slijmbekercellen in het slijmvlies van het oog. Het zorgt ervoor dat de bovenliggende waterige laag zich gelijkmatig over het oog verdeelt en er zich goed aan vasthecht. Het overgrote deel van de traanfilm (90 procent) bestaat uit een waterige laag, het traanvocht. De traanklier in het bovenste ooglid produceert constant tranen om het hoornvlies vochtig te houden en om vuil en ziektekiemen uit het oog te verwijderen. Het traanvocht wordt afgevoerd langs de traanpuntjes en de neus.

De buitenste vettige laag wordt vooral geproduceerd door de Meibom-kliertjes, kleine talgkliertjes in het kraakbeen van het boven- en onderooglid. Het voorkomt dat de onderliggende waterige laag te snel verdampt.

WAT GAAT ER FOUT?

Bij het droge-ogensyndroom is de traanfilm van slechte kwaliteit. Bij 80 procent van de patiënten verdampt het traanvocht te snel. De vettige laag die dat moet voorkomen, is te dun. Dat komt doordat de Meibom-kliertjes te weinig of te korrelig vet produceren. Andere patiënten maken te weinig traanvocht aan, meestal onder invloed van leeftijd, hormonen, aandoeningen en geneesmiddelen. Omgevingsfactoren kunnen droge ogen bevorderen.

IN HET KORT

Een op de zeven Belgen en Nederlanders heeft last van droge ogen.

•
Het traanvocht verdampt te snel, of de traanklier maakt er niet genoeg aan.

•
Beeldschermen en luchtvervuiling vergroten de nood aan een definitieve behandeling.

filmde mensen terwijl ze naar een beeldscherm keken en telde het aantal keer dat ze per minuut knipperden. 'Wie gewoon rondkijkt, knippert om de 2 à 3 seconden of zo'n 22 keren per minuut. Wie naar een beeldscherm kijkt, is daar zo op geconcentreerd dat dat aantal afneemt tot 7 keer per minuut. Bovendien produceren de meeste schermen warmte, wat de ogen nog meer uitdroogt.'

Ook zachte contactlenzen doen je minder knipperen. Terwijl harde lenzen alleen op de iris liggen, bedekken zachte lenzen het hele hoornvlies. Daardoor heb je geen last meer van de wind of voel je niet meer dat de lucht in huis te droog is. 'Vrijwel iedereen die langdurig zachte contactlenzen gebruikt, krijgt later last van droge ogen', zegt De Wilde. 'Wij zien in onze

praktijk mensen van dertig jaar die nog maar de helft van hun Meibom-kliertjes hebben. Ze zijn afgestorven doordat ze te weinig werden gestimuleerd.'

TE WEINIG TRANEN

Hoewel de meeste problemen te wijten zijn aan het versneld verdampen van het traanvocht, kunnen er zich ook problemen voordoen bij het aanmaken ervan. Dat heeft vooral met de leeftijd te maken: hoe ouder je wordt, hoe minder tranen je traanklier produceert. Ook de kwaliteit van je traanvocht gaat er met de leeftijd op achteruit, waardoor je tranen sneller afbreken.

Dat drie keer meer vrouwen dan mannen de aandoening ontwikkelen, heeft dan weer met de menopauze te maken. Door de verminderde aanmaak van oestrogenen gaat zowel de productie als de kwaliteit van het traanvocht achteruit.

Verder zijn er een aantal aandoeningen en geneesmiddelen die de traanklier beïnvloeden. Patiënten met de ziekte van Sjögren hebben chronisch ontstoken traanklieren waardoor ze bijna geen meer tranen aanmaken. Ook sommige kankerpatiënten stellen vast dat ze minder tranen aanmaken. De stoffen die ze krijgen bij chemotherapie remmen niet alleen de deling van hun tumorcellen, maar verminderen ook de werking van hun traanklier.

Een lagere traanvochtproductie is een veelvoorkomende bijwerking van geneesmiddelen zoals antidepressiva en medicatie tegen reumatische ziekten.

Zowel een versnelde verdamping als een verlaagde productie van traanvocht zorgt voor droge plekjes op het hoornvlies en het bindvlies van de ogen. Zonder behandeling kunnen die pijnlijk ontsteken. 'De enzymen die bij die ontstekingen betrokken zijn, zorgen er bovendien voor dat er schade aan de ogen ontstaat, er nog minder tranen worden geproduceerd en ze van een nog slechtere kwaliteit zijn', zegt Koen Augustyns, hoogleeraar medicinale chemie aan de Universiteit Antwerpen. Hij hield zich jarenlang bezig met het bestuderen van de schadelijke enzymen. 'De patiënt komt terecht in een vicieuze cirkel. De droge ogen blijven verslechteren, wat uiteindelijk leidt tot gezichtsverlies.'

Dat ik na mijn oogontstekingen net last had van te veel tranen, is geen uitzondering. 'Zijn je ogen te droog, dan krijgen je hersenen de boodschap dat er nood is aan vocht en geven ze je traanklier de opdracht meer tranen te produceren', zegt De Wilde. 'Deze 'reflextranen' hebben een andere samenstelling dan je traanvocht, waardoor ze niet op je ogen blijven liggen en meteen over je wangen lopen. Ze helpen niet om je ogen te bevochtigen.'

Met het slijmerige laagje, het derde onderdeel van de traanfilm, gaat nauwelijks iets mis. Dat gebeurt alleen bij een tekort aan vitamine A en bij enkele zeer uitzonderlijke aandoeningen die de aanhechting van de traanfilm beïnvloeden.

LUCHTVERVUILING

Winderige, rokerige en droge omgevingen maken je ogen droog. Dat geldt ook voor toestellen die de lucht

uitdrogen, zoals airconditioners, centrale verwarming, haardrogers en ventilators, zeker als die op je ogen gericht staan. In vliegtuigen is de lucht vaak extreem droog, omdat die voor een stuk gerecycled wordt. 'Hoe ouder je wordt, hoe sneller omgevingsfactoren je ogen uitdrogen', zegt De Wilde. 'Een baby die met de ogen tot een spleetje open slaapt, heeft daar 's anderendaags nauwelijks last van. Een volwassene van wie de traanfilmkwaliteit al wat minder optimaal is, heeft de volgende dag sneller te maken met pijnlijk rode ogen.'

Ook de stijgende luchtverontreiniging speelt een steeds belangrijker rol. 'Hoe meer vervuiling er in de lucht zit, hoe meer de ogen uitdrogen', vertelt Koen Augustyns. 'Op welke manier vervuiling precies tot droge ogen leidt, is nog niet helemaal duidelijk. Maar wetenschappers zien wel duidelijke verbanden tussen het aantal mensen met droge ogen en de mate van luchtvervuiling in hun omgeving. Het droge-ogen-syndroom komt bijvoorbeeld opvallend vaker voor in zwaar vervuilde Aziatische steden.'

VERBETERING IN ZICHT

De meeste patiënten kunnen hun klachten voldoende de baas met traanvervangers in de vorm van oogdruppels en ooggel. Lukt dat niet, dan worden de traanpuntjes afgestopt met een silicone plug. Die vermijdt dat tranen te snel worden afgevoerd van het oog naar de neus. Stoombrilletjes en maskertjes stimuleren de Meibom-kliertjes door hen op te warmen. Ze maken meteen ook het vet dat de kliertjes produceren vloeibaarder en makkelijker uit te scheiden.

Een van de meest recente therapieën is de IPL-behandeling waarbij intense lichtpulsjes onder het ooglid worden afgevuurd om de Meibom-kliertjes te activeren. Bij ongeveer 70 procent van de patiënten verbetert de productie van de kliertjes al na drie sessies. Het maakt hen zes maanden tot twee jaar druppelvrij, waarna ze de behandeling herhalen.

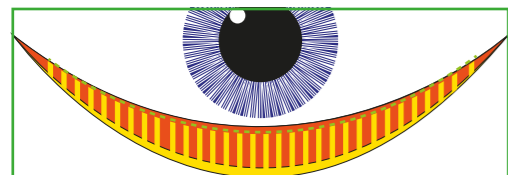
Omdat de huidige behandelingen vaak alleen maar de symptomen bestrijden of slechts een tijdelijke oplossing bieden, besloot de Universiteit Antwerpen begin dit jaar een nauwe samenwerking op te zetten met collega's uit Frankrijk, Spanje, Letland, Finland, Duitsland en Portugal. 'Dankzij een subsidie van de Europese Unie kunnen twaalf jonge onderzoekers binnen IT-DED3 (Integrated Training in Dry Eye Disease Drug Development) de komende vier jaar op zoek gaan naar nieuwe therapieën voor droge ogen', vertelt Augustyns, die het project coördineert. De werkgroep bestaat uit verschillende partijen. Oogartsen zetten patiëntendatabanken op om biomerkers te vinden en de ziekte sneller te traceren, terwijl onderzoekers speuren naar nieuwe stoffen tegen ontstekingen en celschade. 'Eerder legden we een bibliotheek aan van enzyminhibitoren. Die binden zich aan de enzymen die de ontstekingen veroorzaken. Nu gaan we die verder testen op werkzaamheid en veiligheid', zegt Augustyns. 'Maar onderzoek uitvoeren naar medicijnen neemt tijd in beslag.'



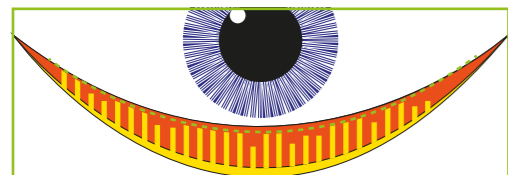
Bij de IPL-behandeling worden intense lichtpulsjes onder het ooglid afgevuurd om de Meibom-kliertjes te activeren.

Veel aandacht gaat verder uit naar de zogeheten kinetiek van de producten in het oog: hoe lang blijven ze op het oogoppervlak liggen, hoeveel ervan dringt het oog binnen, en hoe lang blijven ze daar zitten? Augustyns: 'Het oog is een gevoelig orgaan. Van zodra er een vliegje of vreemd stofje in terecht komt, treedt een natuurlijk beschermingsmechanisme in werking om dat zo snel mogelijk af te voeren. Daardoor krijgen oogdruppels die op het oog moeten blijven liggen niet lang de kans om hun werk te doen. Met de werkgroep gaan we specifiek op zoek naar waterrijke producten en methodes om die vlotter in het oog aan te brengen. En, belangrijker: we zoeken naar manieren om ze langer in het oog te houden.' Intussen heeft mijn behandeling met ooggel en druppels geholpen. Van pijn heb ik nog zelden last, maar een duik in een gechloteerd zwembad of een avondje aan het kampvuur zijn uitgesloten. En bij het minste streepje zon of vleugje wind draaien mijn traanklieren overuren. Maar dat reisje naar de zon laat ik er niet voor vallen. ■

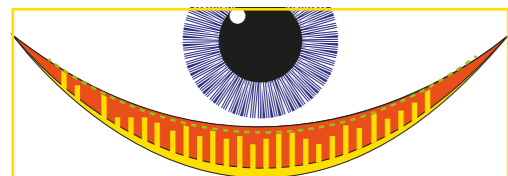
'Wie gewoon rondkijkt, knippert om de 2 à 3 seconden. Wie naar een beeldscherm kijkt, 7 keer per minuut'



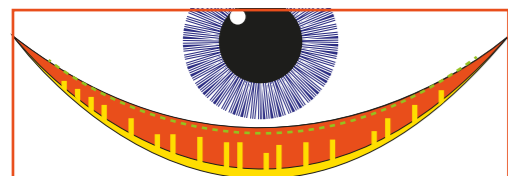
Graad 0
≈ 0%



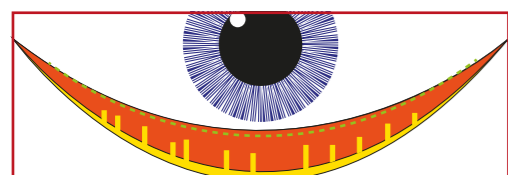
Graad 1
≤ 25%



Graad 2
26% - 50%



Graad 3
51% - 75%



Graad 4
> 75%