

## Ett ständigt spring till spegeln

Att ha torra ögon kan kanske spontant låta som en enklare åkomma. Men när man läser om Maria i reportaget här bredvid förstår man snabbt att ständigt rinnande ögon kan påverka välmåendet på många sätt.

Själv gjorde jag en när-synthetsoperation för snart två år sedan. Det är bland det bästa jag har gjort av många skäl - varje gång jag cyklar utomhus i ösregn minns jag hur illa jag såg när jag gjorde samma sak med glasögon.

Men det kom också en baksida med operationen i form av väldigt torra ögon. Att se en långfilm en fredagskväll innebär ett ständigt spring till spegeln för några droppar återfuktning.

Därför är det härligt att höra att den medicinska utvecklingen verkar ha gått framåt på området. Hjälp mot torra ögon finns uppenbarligen att få!

Malin

Malin Gavelin  
Hälsoredaktör



## TORRA ÖGON

# Äntligen slut på alla tårar!

*Tårarna rann för jämnan och Maria Munkberg fick ständigt gå med en näsduk i handen. Tack vare en ny behandlingsmetod blev hon snabbt besvärsfri efter år av grusiga och irriterade ögon.*

Text: Margaretha Eldh Foto: Thomas Carlgren

När tårarna trillar året om, även inomhus, är det något som inte stämmer. Maria Munkberg, 64, besvärades av ständigt rinnande ögon i flera år innan hon sökte hjälp. Med en ny teknik botades hennes torra och rinnande ögon.

– Idag kan jag se klart och äntligen slipper jag alla dessa tårar, säger Maria Munkberg.

Maria Munkberg, 64, bor i ett lugnt och lummigt bostadsområde i Gröndal som ligger alldeles på gränsen till Stockholms innerstad. Hon såg till att gå i tidig pension och redan vid 60 slutade hon sitt arbete vid det läkemedelsbolag där hon arbetade som administrativ assistent.

– Jag hade planerat i flera år och förberett listor på allt jag ville göra. Jag ville hinna med att njuta av egentid, spela golf och vara med barn, barnbarn och hälsa på min dotter som bor med sin familj i Australien, säger Maria Munkberg.

### Tid för hälsan

Med mer fritid kom också mer tid att ta hand om den egna hälsan. Maria hade under flera år besvärats av kliande och röda ögon. Tårarna rann konstant.

– Jag gick nästan med en näsduk i handen och fick tor-

ka mig hela tiden. Mest rann det utomhus och det var ett riktigt dilemma när jag spelade golf. Men det var minst lika besvärligt inomhus med tårar som droppade ner i tidningen. Jag kunde sitta på tunnelbanan och barn frågade mig: Varför gråter du, är du ledsen?

Svedan och kliandet tilltog gradvis. Ögonen var ofta lite röda och kändes trötta och grusiga. Maria vände sig till vårdcentralen.

– De flesta får med stigande ålder besvär med rinnande ögon. Det drabbar alla och det fick jag räkna med att få leva med, fick jag till svar och rekommenderades att använda ögondroppar.

När ingenting blev bättre sökte Maria upp optikern. Men någon sämre syn hade hon inte fått.

– Konstigt nog så kändes det som om jag inte kunde se riktigt klart. Jag såg liksom lite dimmigt.

Maria gav sig inte utan gick hem och sökte på internet och läste på om torra ögon. Där kunde hon också läsa om en nyöppnad klinik som specialiserat sig på just torra ögon. Våren 2015 tog hon kontakt

och fick göra en utredning och en grundlig hälsoundersökning av ögonen.

– Det visade sig att tårvätskan innehöll för lite fett. Mina fettkörtlar var tilltäppta och producerade inte tillräckligt med fett och det gör att tårarna inte stannar kvar. Något som tydligen är väldigt vanligt och som till min stora lättnad går att behandla.

Maria fick börja äta tillskott med omega-3 och rekommenderades en daglig behandling för att återfukta ögonen. Att tillföra värme och massage till ögat är ett bra knep för att ge bättre cirkulation till ögats fett och minska bakterieförekomsten.

– Jag hade lite infektion i ögat och för att få fettgelen lite tunnare fick jag med mig våtservetter för att rengöra

ögonen och en ögonmask som jag skulle värma i micron. Jag fick också lära mig hur jag ska massera ögonen.

### Fasta rutiner

Proceduren för en bättre ögonhälsa tog omkring en kvart varje dag. Maria höll ständigt fast vid rutinerna, även då hon befann sig på resande fot.

– Att ligga tio minuter i lugn och ro med en varm ögonmask är jätteskönt. Efteråt har jag masserat körtlarna i ögonen. Varje morgon och kväll har jag använt speciella våtservetter. Visst bök har det varit men samtidigt en härlig känsla när jag började må bättre i ögonen.

Forts på sidan 84

” Barnen trodde jag var ledsen



Tidigare var de rinnande ögonen ett stort bekymmer under golfrundorna.

tion, men även på bristfällig kost, sjukdomar och biverkan av läkemedel. Många får besvär på grund av torr inomhusluft, kontaktlinser och mycket datorarbete. Mitt råd är att göra en undersökning hos en specialist på torra ögon för att ta reda på orsaken och få rätt behandling.

**Är det viktigt att behandla torra ögon?**

– Vid torra ögon förändras tårvätskans struktur och då ökar infektionsrisken. Behandlas det inte kan det övergå till en kronisk sjukdom som leder till sår på hornhinnan, infektioner och nedsatt syn.

**Ni har introducerat en ny metod för torra ögon i Sverige?**

– Den kallas E-eye och är en medicinsk apparat som är specialdesignad för att behandla besvär med torra och grusiga ögon. Med hjälp av ett pulserande ljus stimuleras fettkörtlarna att producera mera fett.

**Nästa vecka:**  
Så får vi relationen att hålla – år efter år!

**Hur fungerar den?**

– Över 80 procent av patienterna blir märkbart bättre. Många upplever att de känner skillnad redan ett par timmar efter behandling.

**Hur lång tid tar behandlingen?**

– Själva behandlingen tar inte mer än femton minuter. Sedan upprepar man den tre gånger inom loppet av 45 dagar.

**Hur länge sitter effekten i?**

– Den håller i regel i sig under minst tre år. Därefter kan man behöva en påfyllning ytterligare en gång.

**Vad rekommenderar du annars mot torra ögon?**

– En ny studie vi gjort visar att omega-3 reaktiverar de körtlar som fungerar dåligt och stimulerar de

som inte fungerar att åter börja producera fett samt även hjälper ögat att producera mer tårvätska. 1200 mg om dagen ger oftast effekt.



Lotta Möller, 52 år, enhetschef från Falköping:

**“Minska dagliga stressen - då sover du gott!”**

**F**ör två år sedan kom Lotta Möller, 52 år, in i klimakteriet. Svettningar gjorde att hon vaknade flera gånger per natt och det gjorde att hon sov sämre. Adapt Lugn kom lite som en skänk från ovan för Lotta, som arbetar som enhetschef för personliga assistenter. Under våren, som är en hektisk period för henne, fick hon möjlighet att testa svensktillverkade Adapt Lugn, som sänker stresshormonet kortisol.

*– Jag tar flytande Adapt Lugn på kvällen och det gör att jag snabbt kommer till ro och jag somnar nästan med en gång. Jag vaknar fortfarande på nätterna lite då och då, men jag somnar ganska snart om igen. Tack vare Adapt Lugn känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen, säger Lotta Möller.*

Känner sig Lotta uppskruvad och rastlös tar hon Adapt Lugn kapslar mitt på dagen. Det gör att hon håller en bra balans hela dygnet.

Svenska Örtmedicinska Institutet har i över 30 år framgångsrikt utvecklat och tillverkat effektiva och trygga produkter med väldokumenterad effekt, bland annat Kan Jang, Chisan, Rysk Rot och Artic Root. Adapt Lugn reducerar stress och göra det lättare att komma till ro på kvällen. All produktion från växtråvara till färdig produkt sker i Vallberga söder om Halmstad.



Adapt Lugn finns på: [adaptlugn.se/shop](http://adaptlugn.se/shop)



**Svenska Örtmedicinska Institutet**

Världsledande inom adaptogenforskning

Konsumentkontakt: 08-121 404 00

## IBS, HALSBRÄNNA ELLER STRESSMAGE?

Lugn

Hjälper vid  
IBS-symtom

Silicea Mag-Tarm  
hjälpes vid  
de flesta magproblem.  
Gaser, svullen mage,  
halsbränna, diarré,  
stressmage  
eller IBS!



Silicea Mag-Tarm DIREKT - smidiga dospåsar, perfekta  
att alltid ha med sig till jobbet, på resan eller utflykten.



**87%** av Silicea Mag-Tarm användarna anser  
att effekten motsvarar förväntningarna\*

Du hittar Silicea Mag-Tarm hos;

**HÄLSOKRAFT** apoteket APOTEK apoteksgruppen  
**APOTEK ICA life** samt i utvalda hälsokostbutiker

Konsumentkontakt Octean AB 010-703 68 00

\*Målgruppsundersökning omfattande 220 användare som under perioden okt 2015- nov 2015 fick svara online eller via ett formulär på frågor om effekten av Silicea Mag-Tarm.



### Forts från sidan 82

För varje återbesök har hon peppats av positiva besked.

– Jag la själv märke till att tårarna inte rann lika mycket och att det var mindre kladd i ögonen när jag vaknade om morgnarna. Men jag tyckte att förbättringen gick långsamt fram och jag ville verkligen komma tillrätta med besvären.

Därför tvekade hon inte att testa när hennes optiker i våras berättade om den nya behandlingsmetoden med E-eye, som är en medicinsk apparatur specialdesignad för att behandla besvär som orsakas av funktionsnedsättning i de Meibomska fettkörtlarna. Med hjälp av ett pulserande ljus stimuleras tårkörtlarna att producera mer och bättre tårvätska.

### Tre behandlingar

För att ge bästa möjliga effekt ges behandlingen efter ett speciellt schema. Ögonen behandlas tre gånger under 45

dagar. I vissa fall kan en fjärde behandling behövas. Själva sessionen var över snabbt.

– Det tog bara några minuter och kändes inte alls. Efter första tillfället märkte jag ingen skillnad. Men efter andra tillfället fjorton dagar senare hade jag blivit lite bättre och vid tredje besöket var jag nästan helt bra.

Fettkörtlarna hade öppnat sig och producerade åter fett som de skulle. Idag njuter Maria av att spela golf och ta sina långpromenader utan att ögonen rinner.

– Numera har jag en behaglig känsla i ögonen. Jag tycker till och med att jag ser klarare när jag läser.

Effekten håller i regel i sig under minst tre år, varefter behandlingen kan behöva en boost ytterligare en gång.

– Nu slipper jag gå runt med näsduken i handen och torra tårar för jämnan. Det är härligt att slippa alla dessa tårar. ■

Fredrik Källmark är medicine doktor och optiker som länge forskat om besvär med torra ögon. Han är också klinikchef vid Källmarks-kliniken, Sveriges enda specialistklinik för torra ögon.

Experten  
svarar  
på dina  
frågor



### Hur vanligt är besvär med torra ögon?

– Torra, irriterade och röda ögon är en folksjukdom. Omkring 1,8 miljoner personer i Sverige lider av problem med torra ögon på ett eller annat sätt. Många har allvarliga bekymmer och blir till och med sjukskrivna på grund av besvären.

### Vilka är symtomen?

– Vanligaste symtomen är att ögonen svider, skaver och upplevs grusiga och torra. Andra tecken är att de kan kännas igenklistrade på morgonen och att man kan vara ljuskänslig och ha dimsyn.

### Varför får man torra ögon?

– Det finns många bakomliggande orsaker till torra ögon,

ett vanligt problem är att tårvätskan innehåller för lite fett eller brister i kvalitet. Normalt utsöndrar ögats tårkörtlar kontinuerligt tårvätska och när man blinkar fördelas tårvätska till en tunn film över ögats yta. Torra ögon beror oftast på en förändring i ögats fettkörtlar men även minskad förmåga hos tårkörtlarna att bilda tårar eller störningar i tårkanalen som hindrar vätskan att nå ut i ögat.

### Vad beror besvären på?

– Tårproduktionen avtar ju äldre vi blir. För kvinnor börjar ofta besvären i samband med minskad hormonproduk-



Tidigare var de rinnande ögonen ett stort bekymmer under golfrundorna.

tion, men även på bristfällig kost, sjukdomar och biverkan av läkemedel. Många får besvär på grund av torr inomhusluft, kontaktlinser och mycket datorarbete. Mitt råd är att göra en undersökning hos en specialist på torra ögon för att ta reda på orsaken och få rätt behandling.

**Är det viktigt att behandla torra ögon?**

– Vid torra ögon förändras tårvätskans struktur och då ökar infektionsrisken. Behandlas det inte kan det övergå till en kronisk sjukdom som leder till sår på hornhinnan, infektioner och nedsatt syn.

**Ni har introducerat en ny metod för torra ögon i Sverige?**

– Den kallas E-eye och är en medicinsk apparat som är specialdesignad för att behandla besvär med torra och grusiga ögon. Med hjälp av ett pulserande ljus stimuleras fettkörtlarna att producera mera fett.

**Hur fungerar den?**

– Över 80 procent av patienterna blir märkbart bättre. Många upplever att de känner skillnad redan ett par timmar efter behandling.

**Hur lång tid tar behandlingen?**

– Själva behandlingen tar inte mer än femton minuter. Sedan upprepar man den tre gånger inom loppet av 45 dagar.

**Hur länge sitter effekten i?**

– Den håller i regel i sig under minst tre år. Därefter kan man behöva en påfyllning ytterligare en gång.

**Vad rekommenderar du annars mot torra ögon?**

– En ny studie vi gjort visar att omega-3 reaktiverar de körtlar som fungerar dåligt och stimulerar de

som inte fungerar att åter börja producera fett samt även hjälper ögat att producera mer tårvätska. 1200 mg om dagen ger oftast effekt.

Nästa vecka: Så får vi relationen att hålla – är efter år!



Lotta Möller, 52 år, enhetschef från Falköping:

**“Minska dagliga stressen - då sover du gott!”**

**F**ör två år sedan kom Lotta Möller, 52 år, in i klimakteriet. Svettarna gjorde att hon vaknade flera gånger per natt och det gjorde att hon sov sämre. Adapt Lugn kom lite som en skänk från ovan för Lotta, som arbetar som enhetschef för personliga assistenter. Under våren, som är en hektisk period för henne, fick hon möjlighet att testa svensktillverkade Adapt Lugn, som sänker stresshormonet kortisol.

*– Jag tar flytande Adapt Lugn på kvällen och det gör att jag snabbt kommer till ro och jag somnar nästan med en gång. Jag vaknar fortfarande på nätterna lite då och då, men jag somnar ganska snart om igen. Tack vare Adapt Lugn känner mig utvilad när jag vaknar på morgonen, säger Lotta Möller.*

Känner sig Lotta uppskruvad och rastlös tar hon Adapt Lugn kapslar mitt på dagen. Det gör att hon håller en bra balans hela dygnet.

Svenska Örtmedicinska Institutet har i över 30 år framgångsrikt utvecklat och tillverkat effektiva och trygga produkter med väldokumenterad effekt, bland annat Kan Jang, Chisan, Rysk Rot och Artic Root. Adapt Lugn reducerar stress och göra det lättare att komma till ro på kvällen. All produktion från växtråvara till färdig produkt sker i Vallberga söder om Halmstad.



Adapt Lugn finns på: [adaptlugn.se/shop](http://adaptlugn.se/shop)



**Svenska Örtmedicinska Institutet**

Världsledande inom adaptogenforskning  
Konsumentkontakt: 08-121 404 00