



De Fietsdokter MET DROGE OGEN

Fietsen doe je het liefst ongehinderd door klachten. De Fietsdokter lost deze niet voor je op, maar draagt preventieve tips en trucs aan.

Fietsen door een indrukwekkende omgeving kan zó mooi zijn dat je sommige tochten niet met droge ogen doorkomt. Heb je echter geen last van heftige fietsemoties als je je rondjes rijdt, maar wel van tranende ogen? Gek genoeg kan het dan zo zijn dat deze veroorzaakt worden door te droge ogen. Want de meest voorkomende oorzaak van tranende ogen is juist dat ze te droog zijn.

Samenstelling

Tranen bestaan uit zout water, een slijmlaagje op het oog zelf dat vocht vasthoudt, en een olieachtig laagje dat het verdampen van vocht tegengaat. Drie soorten kliertjes maken deze elementen water, slijm en vetigheid. Functioneert één van de drie kliertjes niet goed, dan drogen je ogen te snel uit. Dit geeft irritatie. Als reactie daarop beginnen je ogen te tranen. Een oplossing is dan kunsttranen gebruiken, oogdruppels met een optimale samenstelling. Tranende ogen kunnen ook veroorzaakt worden doordat de vorm van het oog, eventueel door ouderdom, wat is veranderd. Een

ooglid kan verzakt zijn waardoor het traanpuntje (de uitmonding van de traanbuis) niet meer het laagste punt is. Ook kan de traanbuis verstopt zijn, of de werking van de spieren rond de oogleden veranderd. Laat dit door je huisarts nakijken.

Ontsteking

Heb je naast tranende ogen ook last van een pijnlijk, branderig gevoel, rode oogleden, jeuk, vermoeide ogen, vastplakkende oogleden, hoofdpijn of een wisselend zicht? Dit zijn typisch klachten die passen bij *blefaritis* – een ontsteking van het ooglid. Vaak zijn deze symptomen in de ochtend het ergst en nemen ze af in de loop van de dag. Bij blefaritis zijn doorgaans de kliertjes in de oogleden verstopt met talg. Behandeling is relatief eenvoudig: maak gedurende enige tijd je oogleden één tot twee keer per dag schoon met water en masseer ze goed, met een warm washandje, circa vijf tot tien minuten, om zo de talgkliertjes leeg te maken. Heeft dit binnen een paar weken geen effect, ga dan wederom naar je huisarts.

ZORG VOOR JE OGEN

- Knipper vaker, vooral als je achter een scherm zit, bij de verwarming of airconditioning.
- Beperk je tijd achter beeldschermen. Las pauzes in om je ogen te ontspannen, ze te sluiten en even de verte in te kijken. Kijk iedere 20 minuten, 20 seconden minstens 6 meter in de verte. Of sluit je ogen 20 seconden.
- Trakteer je ogen dagelijks even op totale rust. Sluit ze, leg je handen erop zonder druk. Ook fijn voor je brein.
- Zorg voor voldoende licht als je leest.
- Draag een zonnebril, ook op halfbewolkte dagen en in de winter. Want je ogen blootstellen aan UV-straling is net zo schadelijk als voor je huid.
- Lenzen? Maak ze goed schoon en draag ze niet te lang.
- Eet gezond en gevarieerd.
- Drink en beweeg voldoende.
- Beperk het gebruik van alcohol en tabak.



TIP FIETSBRIL MET MEEKLEURENDE LENZEN

Een sportbril met meekleurende glazen én een leesgedeelte op sterkte, van +1,5 tot en met +3. De Eagle Five Plus combineert daarmee een aantal interessante eigenschappen. Niet meer van bril wisselen als je iets wilt lezen, de lenzen passen zich aan aan wisselende lichtomstandigheden (lichtoranjebruin naar donkerbruin), én zijn UV-400 uitgevoerd. € 74,95 kijk voor informatie op leds-sport.nl