

Zien we het nog scherp?



Gabriëlle Janssen werkt als zelfstandig optometrist en is voorzitter van de Optometristen Vereniging Nederland (OVN).



Richard Zegers is oogarts in het Diakonessen-ziekenhuis in Utrecht en Zeist.

Het is bijna een een-tweetje: met de jaren neemt de kans op oogproblemen toe. Een verhelderende blik op veelvoorkomende klachten.

IS HET DE LEEFTIJD?

Er bestaan tientallen oogproblemen. Van kleine klachten tot ernstige aandoeningen. Sommige gaan gelukkig weer over, andere worden steeds iets erger en kunnen op termijn zelfs tot blindheid leiden. De oorzaken zijn al net zo verschillend. Ouder worden zorgt ervoor dat onze ogen achteruitgaan, en kan ook allerlei gezondheidsklachten op dit vlak met zich meebrengen. Maar een oogaandoening kan net zo goed worden veroorzaakt door bepaald medicijngebruik of een verwaarloosde ontsteking. Wie kan je vertellen wat er precies aan de hand is? Bij wie klopt je aan voor een goede begeleiding en behandeling? In dit dossier zetten we de meest voorkomende aandoeningen en klachten op een rijtje, met hun oorzaken.

Vanaf ons 40ste neemt het elastische vermogen van de lens af en groeit de behoefte aan een leesbril.



Wie, wat, waar over staar

In Nederland hebben ongeveer 300.000 mensen staar. Door de toenemende vergrijzing zal dit aantal verder stijgen.

Wat het is Stapsgewijs wordt de heldere en doorzichtige ooglenstrobeler. Je gaat minder zien en het beeld wordt waziger. Oogarts Richard Zegers: "Bij het kijken met één oog kun je bijvoorbeeld last krijgen van dubbel beeld. Ook kan de brilsterkte steeds veranderen." Met staar ben je steeds minder in staat contrasten te zien of kun je problemen van strooilicht ervaren. Je kunt strooilicht vergelijken met het kijken door een vieze autoruit. Wanneer het licht van tegenliggende koplampen op een ruit met bijvoorbeeld opgedroogde regendruppels schijnt, weerkaatst het licht en zie je niet meer scherp. Is het glas schoon, dan zie je een stuk helderder. Bij je ogen werkt dat precies zo. Maar men-

sen met staar raken sneller verblind. Zij kunnen tot wel twee keer zo veel last hebben van strooilicht als mensen met goede ogen. Een kunstlens zou strooilicht kunnen verhelpen (zie ook de uitleg bij 'Wat helpt'). **Hoe het komt** Door ouderdom neemt de doorzichtigheid van de ooglenst af. Het gebruik van corticosteroiden (ontstekingsremmers), het blootstaan aan veel zonlicht en een ongezonde manier van leven (vooral roken) kunnen dit proces versnellen. Verder is staar soms aangeboren of kan het worden veroorzaakt door een inwendige oogontsteking, een ziekte of een ongeluk. **Wat helpt** Opereren. Staar zal nooit minder worden. De lens bevindt zich in een soort zakje, waarin de oogarts een kleine opening maakt. Een kunstlens vervangt de oorspronkelijke lens en klemt zich vast in het zakje. "Het is een ingreep van maximaal tien minu-

ten met minimale risico's. Zetten we vroeger nog een verdovende injectie, waar mensen terecht bang voor waren, tegenwoordig verdoven we het oog met druppels," legt oogarts Zegers uit. Omdat er verschillende soorten

VAN DE 55- TOT 65-JARIGEN HEEFT 3% STAAR, BIJ 85-JARIGEN IS DAT 20%

kunstlenzen bestaan, kan de brilsterkte er (deels) al in worden verwerkt. Hierdoor is na de ingreep geen (of een minder sterke) bril nodig. Wel zit je vaak nog vast aan een leesbril. **Voorkomen is beter...** Leef en eet zo gezond mogelijk om het ziekteproces te vertragen.

Tunnelvisie: de koker van glaucoom

Zeker 50.000 tot 75.000 mensen in ons land hebben glaucoom. Vermoedelijk heeft hetzelfde aantal de aandoening zonder dit te weten.

Wat het is "Glaucoom is een sluipende ziekte," zegt Zegers. "De oogzenuw die beelden naar de hersenen doorstuurt, is aangetast. Zonder behandeling wordt het gezichtsveld kleiner. Op een gegeven moment is het net of je door een koker kijkt. Je gaat steeds minder zien, en kunt uiteindelijk zelfs blind worden." Andere klachten: zwarte of wazige vlekken zien of het ontbreken van delen in het beeld.

Hoe het komt Het is niet helemaal duidelijk wat de oogzenuw beschadigt. Wel zijn er factoren waardoor de schade kan toenemen. Wordt het aanwezige vocht aan de binnenkant van het oog niet goed afgevoerd, dan komt er te veel druk op de oogzenuw. Hoe hoger de oogdruk, des te meer kans op beschadiging. Wie directe familie heeft met glaucoom loopt een verhoogd risico, net als mensen van Afrikaanse of Aziatische komaf. "Dit komt bij Afrikaanse mensen door genetische factoren en bij Aziaten door een andere bouw van het oog," zegt Zegers. Verder is ouderdom een risicofactor, net als het gebruik van corticosteroiden.

Wat kan helpen De aandoening is niet te genezen. Het druppelen van de ogen kan verdere beschadiging van de oogzenuw afremmen of stoppen. Helpt dit niet, dan kan de oogdruk soms worden verminderd met laseren of in het uiterste geval met een operatie.

GLAUCOOM KOMT VOOR BIJ IETS MEER DAN 1% VAN DE 40- TOT 89-JARIGEN, DAT STIJGT NAAR ZO'N 3% BIJ 80-PLUSSERS

Voorkomen is beter Mensen hebben vaak niet in de gaten dat hun ogen achteruitgaan. Intussen wordt de oogzenuw wel aangetast. Heb je een eerstegraads familielid met glaucoom? Laat een optometrist dan, liefst vanaf je veertigste, geregeld je ogen onderzoeken. Een adequate behandeling kan achteruitgang voorkomen. Wordt er glaucoom geconstateerd, licht familieleden dan in en raad ze aan zich ook geregeld te laten testen. ▶

MIN, PLUS OF ALLEBEI?

Plus (oftewel hypermetroop): je kunt matig scherp zien op afstand, maar op leesafstand nog slechter. Dit wordt gecorrigeerd met brillenglazen of contactlenzen van een positieve sterkte (plus). Oogarts Zegers: "Het is een wat verwarrende omschrijving, maar je bent dan verziend."

Min (myoop) je kunt scherp zien op leesafstand, maar voor veraf heb je een bril of contactlenzen nodig. De sterkte van de glazen wordt dan negatief (min) genoemd. Je bent bijziend.

Presbyopie (of ouderdomsverziendheid) is een derde veel voorkomende oogklacht. Bij kinderen bestaat nog het vermogen om de ooglenst boller te laten worden. Zo kan die zich goed instellen op het dichtbij zien, zoals bij lezen. Maar vanaf het veertigste levensjaar neemt het elastische vermogen van de lens af en groeit langzaam maar zeker de behoefte aan een leesbril. Wanneer dit exacte moment is aangebroken, is niet bij iedereen hetzelfde.

Zit glaucoom in de familie? Laat dan, liefst vanaf je 40ste, een optometrist of oogarts geregeld je ogen onderzoeken.

OPTOMETRIST: TUSSEN OPTICIEN EN OOGARTS

Wil je weten hoe het met je ogen is gesteld, dan kun je naar een erkende optiekzaak (zie kader hieronder). De opticien meet de gezichts-scherpte en brilsterkte. Zegers: "Als je vermoedt dat je niet meer scherp ziet, is dit een prima eerste stap." Heb je meer nodig dan een bril, dan schakel je een optometrist in. Optometrist Gabriëlle

Janssen. "Wij onderzoeken de gezondheid van de ogen om eventuele afwijkingen en oogziektes op te sporen. Is er sprake van een ontsteking, staar of maculadegeneratie? Of kunnen de klachten te maken hebben met een onderliggende ziekte, bijvoorbeeld diabetes?" Als medische hulp nodig is, verwijst de optometrist je

door naar de oogarts. Afhankelijk van de aandoening schrijft die medicijnen voor of voert behandelingen uit. Zie je acuut slechter? Janssen: "Neem dan direct contact op met de huisarts." Waar voorheen een oogarts als enige zorgverlener het onderzoek deed en de opticien zorgde voor brillen en contactlenzen, kunnen opto-

metristen allebei. Zij werken dan ook niet alleen nauw samen met opticiens, maar ook met oogartsen in ziekenhuizen. Een optometrist levert net als huisartsen en fysiotherapeuten zogeheten eerstelijnszorg; je kunt er soms zo binnenwandelen. Zo'n 65 procent van de Nederlandse optometristen is werkzaam in de eerste lijn.

GESLAAGDE KEUS

Veel mensen denken dat iedere opticien een vakdiploma heeft. Dat is niet zo. Zolang het beroep onbeschermd is, kun je afgaan op de erkenning van brancheorganisatie NUVO. Een opticien waar minstens 32 uur per week een medewerker met een mbo-diploma aanwezig is, krijgt het NUVO-keurmerk. Kijk voor NUVO-leden op gediplomeerd-optiekbedrijf.nl. Laat je liever een oogonderzoek doen door een gediplomeerd optometrist? Op de website van de Optometristen Vereniging Nederland vind je een gediplomeerde optometrist bij jou in de buurt: optometrie.nl/praktijkzoeker.

Een vrouw van boven de 75 heeft meer kans op LMD dan een man van dezelfde leeftijd. Een lage oestrogeenspiegel bij vrouwen na de overgang verhoogt het risico op de aandoening.

LMD: niet meer scherp op je netvlies

Zo'n 105.000 50-plussers lijden aan een vorm van LMD, oftewel leeftijdsgerelateerde maculadegeneratie.

Wat het is Ons netvlies bevindt zich als een halve cirkel aan de achterzijde van het oog. In het midden van dit netvlies zit een klein kommetje: de macula. Die neemt in gezonde toestand fijne details waar, maar bij LMD slijt hij als het ware."

Hoe het komt LMD komt vooral voor bij ouderen, vandaar de term leeftijdsgebonden maculadegeneratie. Meestal is de oorzaak onduidelijk, al vergroten roken, erfelijkheid, sterke bijziendheid en overmatige blootstelling aan zonlicht de kans dat je het krijgt.

Wat kan helpen Zegers: "Meestal kiezen we voor een injectie met een medicijn dat de nieuwe vaatvorming in het oog remt. Dat kan spectaculaire verbeteringen opleveren, maar moet vaak om de een of twee maanden worden herhaald." Er bestaat helaas geen genezende behandeling voor LMD.

Voorkomen is beter

Hoewel dit wetenschappelijk niet is bewezen, zeggen deskundigen dat het belangrijk is om gezond en gevarieerd te eten, met veel groene groenten. Ook beschermen voedings-supplementen met luteïne mogelijk tegen matige LMD. Luteïne zit onder andere in wortels, eigeel en mais en helpt het netvlies gezond te houden. Verder is het vooral belangrijk om niet te roken.

**VAN DE 55-JARIGEN
HEEFT 14% LMD,
DIT NEEMT TOE TOT 37%
ONDER 75-PLUSSERS**

Blikschade

Met het ouder worden komen ook de volgende, veel minder ernstige, klachten voor.

Mouches volantes ook wel floaters genoemd. Dit zijn 'vliegjes', 'sliertjes' of 'sterretjes' voor de ogen. Ze ontstaan door troebelingen in het glasvocht en bewegen mee met de oogbewegingen.

Hoe het komt De structuur van het glasvocht verandert. Soms door erfelijkheid, meestal door ouderdom.

Even opletten "Bezoek binnen 24 uur een oogarts als er plotseling sprake is van floaters én flitsen, zeker na een klap op het oog, een ontsteking of operatie," adviseert oogarts Zegers.

Droge ogen De traanfilm is een dun laagje vocht dat over het voorste deel

van het oog ligt. Dit vocht is essentieel om goed te kunnen zien en onze ogen gezond te houden. Het spoelt stof en bacteriën weg en helpt ooginfecties voorkomen. Bij te weinig of kwalitatief slechte tranen, krijg je droge ogen. Dit kan leiden tot een branderig, stekend, vermoeid, jeukend of drukkend gevoel. Zo'n 10 procent van de 40- tot 50-jarigen heeft regelmatig tot constant last van droge ogen. Dit neemt toe tot 15 procent bij 65-plussers.

Hoe het komt Droge ogen kunnen allerlei oorzaken hebben. Omgevingsfactoren (zoals airconditioning of centrale verwarming), hormonale veranderingen, leeftijd, het dragen van contactlenzen of het langdurig turen naar een beeldscherm, maar ook het syndroom van Sjögren, een auto-immuunziekte waar-

ZO'N 10% VAN DE 40- TOT 50-JARIGEN HEEFT LAST VAN DROGE OGEN, DIT STIJGT TOT 15% BIJ 65-PLUSSERS

door de traanklieren ontstoken raken. **Wat kan helpen** Ook dat is weer afhankelijk van de oorzaak. Bij intensief beeldschermwerk is het advies om geregeld even weg te kijken en bewust met je ogen te knipperen. Kies, in een ruimte met airconditioning, liever voor een bril dan lenzen, zodat het oogoppervlak minder snel uitdroogt. Gebruik eventueel kunsttranen om je ogen te bevochtigen en zo de klachten te verlichten.

VERDER KIJKEN

- oogvereniging.nl Patiënten- en belangenorganisatie voor iedereen die iets aan zijn ogen heeft.
- ooglijn.nl Voor vragen over oogaandoeningen.
- oogartsen.nl Informatie en filmpjes over verschillende oogaandoeningen.
- **Hoe is het om slechtziend te zijn?** De Zien-app van non-profitorganisatie Bartiméus laat het je ervaren.
- **Omdat goed druppelen na een ingreep** zoals staar nog niet zo simpel is: bekijk dit filmpje op YouTube. Zoek op: oogdruppelen Oogziekenhuis Rotterdam of download de app *Oogdruppelen*.
- **Omdat oogaandoeningen** vaak pas in een laat stadium worden herkend, ontwikkelde het Oogfonds een test. Ga hiervoor naar hun site: oogfonds.nl en klik op het groene vakje rechtsboven met *Doe de oogtest*.
- **Het boek** *Gezond eten voor je ogen* van Karlijn de Winter en Anne Mesman-de Winter beschrijft hoe goede voeding, vitamines en mineralen kunnen beschermen tegen leeftijdsgebonden maculadegeneratie of LMD. Het boek kost € 16,95 en is te bestellen bij voedingsbureau de Winter en in de winkel te koop. ■

