

De 10 mest stillede spørgsmål til øjenlægen

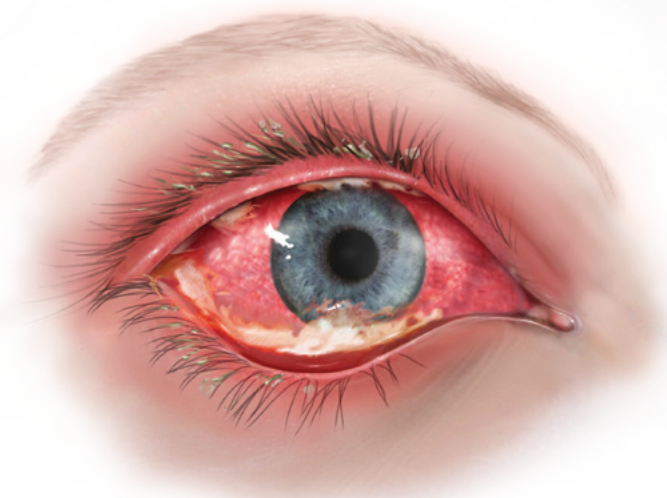
De praktiserende øjenlæger i Danmark ser hver dag mange patienter, men alligevel kan ventetiden til en øjenlægekontrol være lang. Få hjælp til selvhjælp her, hvor øjenlæge **Nathalie Zibrandtsen** besvarer 10 af de mest stillede spørgsmål, der i nogle tilfælde kan spare dig for en tur til øjenlægen.

AF **Nathalie Zibrandtsen** ILLUSTRATIONER **Mediafarm**

1 Har jeg øjenbetændelse?

Mistanke om øjenbetændelse opstår typisk, hvis øjet pludselig er ømt og rødt med pus i. Ring til din egen alment praktiserende læge, der sagtens kan vurdere, om der er tale om en øjenbetændelse eller noget andet. Hvis din læge vurderer, at det er nødvendigt, vil han eller hun igangsætte en behandling med antibiotika. Dette gives dog kun, hvis din læge skønner, at det er en bakteriel infektion. Er det derimod en virusinfektion, må den gå over af sig selv. Husk her at være tålmodig. En øjenbetændelse kan sagtens vare mere end en uge, før den er helt væk. Så længe der gradvist sker en lille bedring, er det fint. Vi har meget dygtige og

veluddannede alment praktiserende læger i Danmark. De ser hver dag alle slags patienter, også øjenpatienter, og behandler hver dag almindelige øjenbetændelser. Ved tvivlstilfælde vil de altid konferere med en øjenlæge.

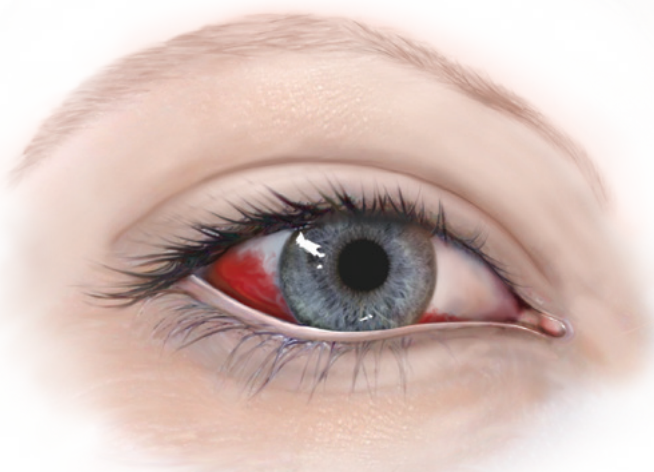


2 Har jeg bygkorn?

Bygkorn er en øm, rød hævelse på øjenlåget. Som regel starter det med diffus ømhed og rødmen af øjenlåget, som først senere samler sig til et 'korn'. Behandlingen er altid lokal antibiotika. Derudover vil nogle også have gavn af varme og massage. Et normalt bygkorn kan vare en til tre uger, før det forsvinder, og den klassiske årsag til, at en patient opsøger øjenlæge vedrørende deres bygkorn, er, at de bliver utålmodige og gerne ser, at det er forsvundet efter to dages behandling. Øjenlægen vil som regel blot mane til tålmodighed. Derfor er det en god idé at starte med at gå til din egen alment praktiserende læge, der kan opstarte behandling, og så være tålmodig. Hvis der er tiltagende hævelse af øjenlåget og forværring trods behandling, må du igen opsøge din egen læge, der kan vurdere, om der skal ske yderligere behandling og eventuelt henvisning til en øjenlæge.

3 Mit øje er pludselig helt blodrødt, men uømt?

Er der noget, der kan gøre én forskrækket, er det en blødning oven på det hvide i øjet. Lægefagligt hedder det 'subkonjunktival blødning', der er en blødning, der ligger mellem det hvide i øjet (sklera) og den slimhinde, der ligger oven på sklera. I dette mellemrum kan en blødning hurtigt brede sig. Det gør ikke ondt. Ofte opdager man det først, når man tilfældigt ser sig i spejlet. Øjet er helt rødt, hvor det normalt er hvidt, og pludselig ligner man en statist i en vampyrfilm. Det er



Nathalie

Zibrandtzen er

uddannet special-
læge i øjensygdomme

i 2013 fra blandt andet Rigshospitalets Afdeling for Øjensygdomme, Glostrup Øjenafdeling og Roskilde Øjenafdeling. Hun tog den europæiske øjenlægeeksamen i Paris i 2013 (Fellow of the European Board of Ophthalmology (FEBO)) og sidder i dag i bestyrelsen hos både Øjenforeningen og Danske Øjenlægers Organisation.

vigtigt at understrege, at det ikke er farligt. Det er et lille skrøbeligt kar, som for eksempel på grund af en øjengnidning kan bryde og lave en blødning, der spontant forsvinder igen efter en til to uger. Øjenlægen gør ingenting ved det, og det er ikke associeret med øjensygdom i øvrigt. Det kan være en idé at få kontrolleret sit almindelige blodtryk via sin egen alment praktiserende læge, men ellers er der ikke andet at gøre end at vente, til det går væk igen.

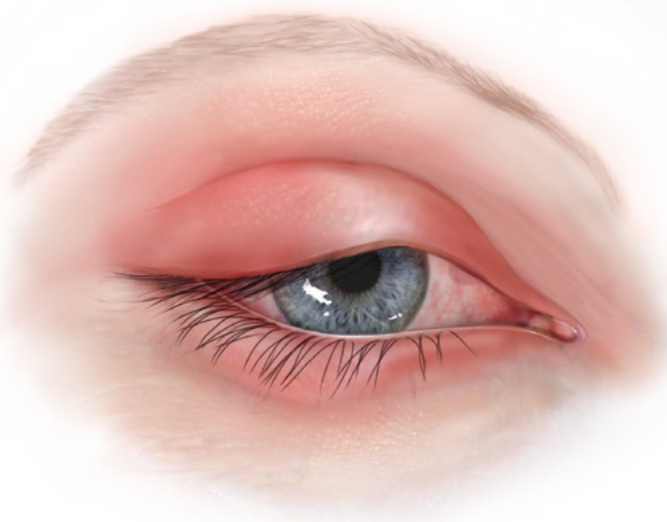
4 Hvorfor løber mine øjne i vand, når jeg læser eller cykler?

Med alderen kommer tiltagende tåreflåd, som er det, der sker, når dine øjne indimellem løber i vand, for eksempel når du læser længe på en skærm eller i en bog, eller når du cykler. Øjenlægen vil altid starte med at anbefale dig at dryppe med kunstige tårer. En kunstig tåre består af en kombination, der svarer til øjets egen bedste tårefilm, det vil sige både indeholder noget fedt, noget saltvand og noget, der imiterer øjets eget slimlag. Dråbens formål er at stabilisere tårefilmen, så du ikke så let får tårer, der løber. Du skal ikke bruge saltvandsdråber, da saltvand alene skyller fedtlaget og slimlaget væk, så du for alvor bliver generet i øjnene. Øjenlægen kan ikke gøre noget derudover for at forhindre lejlighedsvis tåreflåd.

Øjenlægen vil kun henvise til en operation, hvis dit øje hele tiden løber i vand, det vil sige både, når du er udenfor, og når du er indenfor, og uanset om du sidder stille eller er aktiv. Start med at købe kunstige tårer i håndkøb på apoteket, og brug dem fire gange om dagen.

5 Hvorfor bliver mine øjne røde og klør om foråret?

Sæsonallergi kan være en stor gene for mange patienter. Nogle vil have debut allerede i marts, og andre vil have gener helt til oktober. Antiallergiske dråber kan købes i håndkøb, eller din egen alment praktiserende læge kan være behjælpelig med at ordinere dem. Antiallergiske dråber anvendes typisk to gange dagligt, og det er en rigtig god idé at tage dem fast i hele pollensæsonen for at forebygge, at øjnene bliver meget generede. Det er også en god idé at starte tidligt i pollensæsonen med at anvende antiallergiske dråber. Astma-Allergi Danmark har lavet appen 'Dagens Pollental', der er gratis, og hvor du kan holde dig opdateret.



6 Hvorfor er mine øjne trætte med grusfornemmelse?

Mange får med stigende alder tiltagende tørre øjne, der giver en grusfornemmelse i øjnene. Det kan også give øget tåreflåd, fordi øjet bliver irriteret over at være tørt. Synet kan også være dårligere, hvis øjet er tørt. Mange er mere generet om vinteren end om sommeren, fordi centralvarme,

stearinlys, pejs og frostvejr alle giver et tørrere miljø. Det anbefales at afhjælpe generne ved at anvende kunstige tårer fire gange dagligt i begge øjne. Kunstige tårer kan købes i håndkøb på apoteket, og indeholder både fedt, saltvand og noget, der imiterer øjets eget slimlag. Dråbens formål er at stabilisere tårefilmen, så du ikke så let får tårer, der løber, samt at 'smøre' de tørre øjne. Du skal ikke bruge saltvandsdråber i øjnene, da saltvand alene skyller fedtlaget og slimlaget væk, så du for alvor bliver generet i øjnene.

7 Passer mine briller?

Det er ofte et ønske fra patienters side at få en uvildig kontrol, der kan fortælle, om de briller, de har fået, passer. Men hvis du kan se det, du vil med dine briller, så passer de. Du kan ikke som voksen skade dine øjne ved at bruge en brille, der eventuelt er lidt over- eller underjusteret. Du kan højst få lidt hovedpine og blive træt. Hvis ikke du kan se det, du vil med dine briller, så spørg din optiker hvorfor. Eller spørg en anden optiker. Optikerne i Danmark har en lang uddannelse i netop at lave briller. De er dygtige, ansvarlige og fagligt stolte, og vil altid gøre deres yderste for at hjælpe deres kunder til at opnå det bedst tænkelige syn. Hvis ikke optikeren kan hjælpe, vil optikeren bede dig opsøge en øjenlæge. Så start hos optikeren.

8 Hvorfor får jeg svært ved at se og læse tæt på omkring de 50 år?

Alle mennesker får sværere ved at se og læse tæt på uden læsebriller, når de bliver ældre. Alligevel kommer det bag på mange, at de måske allerede fra midten af 40'erne har brug

for læsebriller. Mange synes, det kommer meget pludseligt og bliver forskrækkede over, om der er noget galt. Det er der ikke. Det er alderssvarende og har den lidet flatterende betegnelse 'gammelmandssyn' (presbyopi). Hvis du oplever, at det pludselig er svært at se noget skarpt uden briller, men at det hele bliver skarpt med en læsebrille, så er det ikke en øjensygdom. Husk, at et godt syn med briller ikke er en øjensygdom. Det er bare briller. Du er helt fin.



9 Har jeg grå stær?

Engang for mange år siden fik du måske at vide af en øjenlæge eller en optiker, at du har begyndende grå stær. Nu vil du gerne kontrolleres. Hertil er der kun én ting at sige: Grå stær, der skal opereres, giver altid symptomer. Den kommer ikke snigende, og du skal ikke være bange for, at du overser vigtige symptomer. Du vil altid selv være den første til at opdage, at det er ved at være tid til at få gjort noget ved det. Alle får grå stær, når de bliver gamle nok, og man kan se en begyndende grå stær i rigtig, rigtig mange år før, at den eventuelt skal opereres. Man opererer først en grå stær, når den medfører betydelig synsnedsættelse til omkring kørekortskravet, og/eller den medfører betydelige praktiske gener for dig i din hverdag. Klassiske symptomer på grå stær er tiltagende læsebesvær, blændingsgener ved bilkørsel og besvær ved at se skarpt på afstand trods bedste brille. Du skal ikke følges fast hos øjenlægen, fordi du har grå stær. Mange bliver henvist fra optikeren, fordi optikeren ikke længere kan hjælpe synet med en bedre brille.

10 Skal jeg gå til øjenlæge fast én gang om året, når jeg er fyldt 70 år?

Nej, det skal du ikke. Øjenlægen er speciallæge i øjensygdomme og arbejder hver dag med syge patienter, der ofte har alvorlige

øjensygdomme. Øjenlæger screener ikke årligt raske patienter uden kendt risiko for øjensygdom. I dag er der ikke nok øjenlæger i Danmark eller et sundhedsbudget i Danmark, der gør øjenlægerne i stand til at tilbyde alle raske mennesker regelmæssige øjenlægekontroller. Man skal bestille tid hos øjenlægen, hvis man har symptomer på øjensygdom. ■

Når alt dette er sagt ...

... så husk, at du altid er velkommen i øjenlægepraksis. Du behøver ikke en henvisning. Hvis ikke din nærmeste øjenlægepraksis har en tid, så tjek Øjenforeningens hjemmeside:

➔ ojenforeningen.dk/find-oejenlaeger

Oftest er der en anden øjenlægepraksis nogle kilometer væk, der kun har få ugers ventetid eller kan tilbyde en akut tid. Husk, at alle øjenlæger i praksis er bredt uddannede; de kan alle sammen se på alle slags øjensygdomme og på patienter i alle aldre.

Alle praktiserende øjenlæger ser hver dag akutte øjenpatienter. Det gør, at tiden nogle gange skrider i venteværelset, fordi meget syge patienter pludselig tager tid. Så bær over med din øjenlæge, hvis der er ventetid i venteværelset. En dag er det måske dig, din far eller dit barnebarn, der står og har brug for en akut tid.