Torra ögon - patientinformation

Vid torra ögon som inte orsakas av en ögonsjukdom, finns det mycket man kan göra på egen hand för att lindra besvären. På apotek och hos optiker finns många olika ögondroppar som kan ge god lindring.

Prata med ditt apotek eller din optiker.

Några tips:

- Undvik drag, torr luft, hög lufttemperatur, "smutsig luft", rök, och damm.
- Tänk på att blinka ofta vid till exempel bildskärmsarbete.
- Undvik allergiframkallande ämnen.
- Kontaktlinsanvändning är olämpligt vid torra ögon.
- Vid långvarig behandling med ögondroppar är det bra att välja alternativ utan konserveringsmedel.
- Samtliga preparat ger mer eller mindre symtom av övergående dimsyn. Ögongeler som används vid svårare besvär ger oftast övergående dimsyn. Även tunnare ögondroppar kan ge viss övergående dimsyn.
- Vanligt är att droppa i ögonen 4-6 gånger dagligen. Ibland räcker det med färre tillfällen och ibland måste man droppa oftare. Det går inte att överdosera dropparna.
- Det finns många olika ögondroppar att välja bland, samtliga receptfria. Man får pröva sig fram. Vissa upplever god symtomlindring av en droppe som någon annan inte alls tycker är bra.