



TROCKENE AUGEN

Tipps zur Anwendung
von Augentropfen

URSACHEN FÜR TROCKENE AUGEN

Office Eye Syndrom: Tägliche Bildschirmarbeit führt nicht selten zu trockenen, brennenden oder müden Augen. Die Ursache liegt im verringerten Lidschlag. Der Tränenfilm verdunstet und reißt, weil er nicht mehr häufig genug frisch auf der Hornhaut ausgebreitet wird.

Hormonelle Veränderungen: Östrogenmangel in den Wechseljahren wirkt sich auf den gesamten Körper einer Frau aus. So kann durch die hormonelle Umstellung auch die Funktion der Tränendrüsen nachlassen und bei den Betroffenen zu trockenen Augen führen.

Kontaktlinsen Sind die Augen erst einmal trocken, kann dieser Effekt von weichen Kontaktlinsen noch verstärkt werden. Besonders die günstigen Varianten wirken dann wie ein Schwamm und füllen sich mit der restlichen Tränenflüssigkeit, sodass das Auge zusätzlich austrocknet. Harte Linsen saugen zwar keine Flüssigkeit auf, doch leidet bei trockenen Augen der Tragekomfort.



VORBEREITUNG



- 1 Zur Vorbereitung die Hände gründlich waschen.
- 2 Für eine sichere Führung der Quetschflasche nutzen Sie am besten Ihre „aktive“ Hand: So nehmen Rechtshänder/innen das Fläschchen in die rechte Hand, Linkshänder/innen nutzen die linke Hand.
- 3 Ziehen Sie die Kappe ab.

LOS GEHT'S!

Neigen Sie den Kopf leicht in den Nacken und richten Sie Ihren Blick auf einen festen Punkt an der Zimmerdecke. Ziehen Sie das Augenlid mit dem Zeigefinger der freien Hand etwas nach unten bis eine „Unterlidtasche“ entsteht. Halten Sie das Augentropfen-Fläschchen senkrecht und möglichst dicht über das Auge, ohne das Auge zu berühren. Lassen Sie einen Tropfen in die Unterlidtasche fallen. Ein Tropfen pro Auge ist ausreichend.



ZITTRIGE HÄNDE ...

... lassen sich auf unterschiedlichen Wegen ganz einfach ruhig stellen:

Erste Möglichkeit: Legen Sie das Handgelenk auf den Fingerknöcheln der Hand ab, die das Augenlid herunterzieht.

Zweite Möglichkeit: Die Hand mit der Flasche einfach auf dem Nasenrücken ablegen. Auf diese Weise kommen Sie mit der Flasche sogar noch näher an das Auge heran.



Nach dem Eintropfen schließen Sie für circa 30 Sekunden die Augen und rollen Sie dabei leicht mit den Augäpfeln hin und her. Kneifen Sie die Augen nicht zusammen und blinzeln Sie nicht. Während die Augen geschlossen sind, können Sie mit Daumen und Zeigefinger auf die inneren Augenwinkel drücken. Dadurch vermeiden Sie, dass die Augentropfen über den Tränenkanal abfließen.



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.