



## *Spørg bare os*

**Hvis tårefilmen i dit øje kommer i ubalance, kan det skyldes mangel på fugt og fedtstoffer. Det kan give tørre og trætte øjne.**

- Tårefilmen består blandt andet af vand, fedtstoffer og forskellige salte, proteiner og bakterienedbrydende stoffer. Er mængden af tårevæske nedsat eller er sammensætningen forkert, kan du få tørre øjne.
- Tårefilmen beskytter øjet mod udtørring, mikroorganismer, forurening og påvirkninger udefra.
- Tørhed i øjnene kan også skyldes tørt indeklima. Hvis du opholder dig meget i tørre kontormiljøer, biler med aircondition eller i flykabiner, kan du opleve tørre og irriterede øjne.
- Har du langvarigt skærmarbejde, så hold ofte små pauser, hvor du kigger væk fra skærmen og lav små blinkeøvelser. Indstil din siddeposition, så dit blik vender nedad mod skærmen, og luft jævnlige ud i kontormiljøet.
- Tørhed i øjnene kan tiltage med alderen, fordi øjets produktion af tårevæske, som fugter og beskytter øjet, daler.
- Dine øjne kan blive generet af sol, pollen og blæst og blive tørre som følge af medicin, sygdomme og kontaktlinser. Du kan også mangle fedtstoffer i tårefilmen efter en laseroperation.

På dit apotek kan du få vejledning om midler, der lindrer tørre og irriterede øjne.