

Gesunde Augen dank Lidrandhygiene

Babyshampoo versus Spezialprodukte

In der Augenarztpraxis wird der Augenoberfläche oft mehr Beachtung geschenkt als den Augenlidern. Dabei hat es sich gezeigt, dass der Zustand und die Pflege des Lidrands bei trockenen Augen und anderen ophthalmologischen Störungen eine grosse Rolle spielen.

CLINICAL OPHTHALMOLOGY

Das Auge ist ein komplexes Organ. So ist etwa die Hornhaut die verletzlichste, äussere Struktur des Körpers. Zum Schutz bildet das Augenlid einen Abwehrschild. Zudem reinigt es die Oberfläche, und es verteilt die Tränenflüssigkeit. Die äusserste Schicht des Tränenfilms besteht aus einer Lipidschicht, deren fettige Bestandteile von Meibom-Drüsen sezerniert werden. Darunter liegt eine wässrige Phase mit Proteinen, Elektrolyten, Kohlenhydraten und anderen Substanzen. Ganz innen befindet sich dann die Schleimschicht. Der Tränenfilm übernimmt eine antimikrobielle Funktion, bietet Schutz und versorgt die Hornhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Problemfeld Auge

Störungen des Tränenapparats sind weitverbreitet. Bereits kleine Beeinträchtigungen können sich stark auf die Lebensqualität auswirken. Oft ist die Wurzel allen Übels beim Augenlid zu finden, wobei das Tragen von Kontaktlinsen derlei Probleme begünstigen kann.

Das trockene Auge ist eines der häufigsten Beschwerdebilder in der Augenarztpraxis. Dabei wird die Horn- und Bindehaut nur unzureichend mit Tränenflüssigkeit benetzt, was häufig Entzündungen nach sich zieht. Zwar gibt es Schätzungen, denen zufolge die Prävalenz bei unter 0,1 bis zu über 15 Prozent liegt, doch aufgrund methodischer Unterschiede und uneinheitlicher Diagnosekriterien liegen nach wie vor keine verlässlichen Zahlen vor. Beim trockenen Auge werden zwei Hauptkategorien unterschieden: Es wird entweder zu wenig Tränenflüssigkeit gebildet, oder es liegt zwar genügend Tränenflüssigkeit vor, doch diese verdunstet übermässig stark. Im zweiten Fall ist häufig die Lipidschicht des Tränenfilms gestört. Eine mögliche Ursache ist eine Dysfunktion der Meibom-Drüsen. Dabei handelt es sich um eine chronische Sekretionsstörung, bei der häufig eine Obstruktion vorliegt, oder die Zusammensetzung und/oder die Menge des Drüsensekrets hat sich verändert. Dadurch fehlen im Tränenfilm Lipide, was sich negativ auf die schützende Fettschicht auswirkt. Dies führt zu einer verstärkten Verdunstung des Tränenfilms, und das trockene Auge entsteht. Über 60 Prozent der Bevölkerung in Asien sind betroffen, wohingegen die Prävalenz in Europa bis zu 20 Prozent beträgt. Entzünden sich die Meibom-Drüsen, die zu den hinteren Lidranddrüsen zählen, spricht man von einer hinteren Blepharitis. Diese Erkrankungsform ist weitverbreitet, doch die Behandlung ist oft nicht zufriedenstellend.

Daneben ist das Auge sehr anfällig gegenüber allergischen Reaktionen. Die allergische Konjunktivitis ist weitverbreitet, wobei Studiendaten eine Prävalenz von bis zu 40 Prozent angeben. Die Hauptsymptome sind Juckreiz, Rötung und geschwollene Augenlider. Eine Lidrandhygiene könnte dabei helfen, Allergene vom Auge zu entfernen.

Merksätze

- ❖ Regelmässige Lidrandhygiene ist eine wirkungsvolle Basistherapie bei Augenproblemen wie trockenen Augen, Entzündungen des Lidrands und Dysfunktion der Meibom-Drüsen.
- ❖ Oftmals ist eine langfristige Anwendung erforderlich.
- ❖ Erwärmen kann verfestigtes Sekret schmelzen. Durch Massage und Reinigung der Drüsen wird die Sekretion erleichtert.
- ❖ Neben Seife und Babyshampoo gibt es spezielle Reinigungsprodukte. Durch eine einfache und schonende Wirkungsweise können sie die Compliance erhöhen.

Lidrandhygiene

Der klinische Verlauf der oben erwähnten Augenprobleme ist üblicherweise chronisch. Die Beschwerden können mit einer geeigneten Therapie zwar oftmals gelindert werden, doch eine Heilung ist nur in wenigen Fällen möglich. Lidrandhygiene im Sinne von regelmässiger Reinigung und Massage des Augenlids gehört mittlerweile zur gängigen Praxis. Dem Augenarzt kommt dabei eine entscheidende Rolle zu: Ihm obliegt die Aufgabe, die Patienten richtig zu schulen. Zudem ist es wichtig, dass er sie fortwährend motiviert, da häufig erst eine längere Anwendung zum Erfolg führt.

Es gibt eine Reihe von Präparaten, die die Lidrandhygiene effektiver und angenehmer machen; das wirkt sich mitunter auch positiv auf die Compliance aus. Solche Produkte

Produkte für die Lidrandhygiene

Blephaclean® Kompressen
 Blephagel® Duo Gel + Kompressen
 Blephasol® Lotion
 Lid Care® Pads
 Lidofta® Reinigungstücher
 Similasan BlephaCura® Liquid
 Supranettes® Pflgetücher

Mögliche Auslöser für die Entstehung einer Störung am Augenlid

- ❖ Bestehende Augenerkrankung
- ❖ Tragen von Kontaktlinsen
- ❖ Rosazea und andere Hauterkrankungen
- ❖ Fortgeschrittenes Alter
- ❖ Systemische Erkrankungen wie Diabetes, Arthritis, Schilddrüsenerkrankungen u.a.
- ❖ Bestimmte Arzneimittel
- ❖ Hormonbehandlungen oder hormonelle Veränderungen (z.B. Menopause)

werden von den Patienten vielfach lieber angewendet als Seife oder Babyshampoo, denn diese können ein unangenehmes Augenbrennen verursachen und sogar den Tränenfilm angreifen.

Lidrandhygiene hat verschiedene Vorteile: Verkrustungen und Schuppen am Lidrand werden entfernt. Das senkt gleichzeitig das Risiko für bakterielle Infekte, da den Mikroorganismen der Nährboden entzogen wird. Ausserdem wird die schützende Lipidschicht des Tränenfilms stabilisiert, indem die Sekretion der Meibom-Drüsen angeregt wird. Es gibt verschiedene Ansätze bei der Vorgehensweise, doch das allgemeine Prinzip ist gleich. In heisses Wasser getauchte Kompressen oder Tücher werden fünf Minuten lang auf die geschlossenen Augen gelegt. Doch Vorsicht: Sie dürfen nicht zu heiss sein, damit es keine Verbrühungen gibt. Dadurch werden Schuppen auf dem Lidrand abgelöst und Sekrete verflüssigt. Mittlerweile gibt es auch Wärmebrillen, die in der Anwendung einfach sind und konstanten, kontrollierten Dampf produzieren. Anschliessend folgt eine sanfte Lidmassage, um verstopfte Meibom-Drüsen zu öffnen. Mit dem Zeigefinger werden sanfte, massierende Bewegungen senkrecht zur Lidkante gemacht. Beim Oberlid wird von oben nach unten und beim Unterlid von unten nach oben zur Lidkante gestrichen. Abschliessend werden die Lidränder sanft gereinigt. Dazu eignen sich Wattestäbchen oder Kompressen. Der direkte Kontakt mit dem Auge sollte jedoch vermieden werden, um zusätzliche Reizungen zu verhindern.

Reinigungsprodukte auf dem Prüfstand

Die Lidrandhygiene wird heute vielfach eingesetzt. Sie basiert vor allem auf Erfahrungswerten aus dem klinischen Alltag. Bisher gibt es jedoch kaum fundierte klinische Studien, und

es liegen nur wenige Untersuchungen mit speziellen Produkten zur Lidrandhygiene vor.

Bei Personen mit Blepharitis wurde Seife mit einem speziellen Reinigungsprodukt verglichen. Dabei zeigte sich, dass sich die Symptome und Spaltlampenergebnisse in beiden Fällen verbesserten. Trotzdem bevorzugten die Anwender überwiegend das spezielle Reinigungsprodukt. Eine weitere prospektive, randomisierte, doppelblinde Studie mit 286 Patienten untersuchte die Wirksamkeit von Blephasol®, einer mizellenhaltigen Lotion zur wirksamen Reinigung der Haut und Lidränder. Von Interesse war die Reduktion der konjunktivalen Flora vor einer Kataraktoperation. Obwohl die Zahl positiver Kulturen nicht signifikant gesenkt wurde, verringerte eine vier- bis fünftägige Behandlung das Vorkommen unterschiedlicher Organismen. Staphylokokken waren hier nahezu die einzigen Spezies.

Eine praktische Alternative sind die Blephaclean®-Kompressen, die bereits mit einer mizellenhaltigen Lösung imprägniert sind. Damit können die Lidränder gereinigt werden, ohne dass sie anschliessend noch ausgespült und abgetrocknet werden müssen. Eine prospektive, offene Studie wurde bei 40 Teilnehmern mit trockenen Augen und einer leichten bis mittelstarken hinteren Blepharitis oder Dysfunktion der Meibom-Drüsen durchgeführt. Die Kontamination von Augenwimpern wurde signifikant gesenkt, und die Qualität der Meibom-Drüsen-Sekretion verbesserte sich.

Ein anderes Produkt aus dieser Reihe ist Blephagel®. Es handelt sich um ein poloxamerhaltiges Gel, das sich zur Reinigung der Lidränder bei empfindlichen Augen eignet. Die Mehrheit der Testpersonen fand die tägliche Anwendung angenehm und wirkungsvoll. Augenärztliche Untersuchungen ergaben zudem, dass der Tränenfilm nach Anwendung des Produkts nicht aufriss und das Sehen nicht beeinträchtigt war.

Fazit

Die regelmässige Lidrandhygiene ist eine wirkungsvolle Basistherapie, um Augenprobleme in den Griff zu bekommen. Typische Anwendungsgebiete sind das trockene Auge, Lidrandentzündungen und eine Dysfunktion der Meibom-Drüsen. Oftmals ist eine Anwendung über einen längeren Zeitraum erforderlich. Spezielle Reinigungsprodukte können dazu beitragen, dass die Anwendung auf einfache und schonende Weise durchgeführt werden kann; dies wirkt sich letztlich positiv auf die Compliance aus. ❖

Monika Lenzer

Quelle: Benitez-del-Castillo JM: How to promote and preserve eyelid health. Clin Ophthalmol 2012; 6: 1689-1698.

Interessenkonflikt: Der Autor deklariert keine Interessenkonflikte.