

## Lidrandhygiene

Einer der Hauptursachen für trockene Augen liegt in der Verstopfung der Fettdrüsen an den Lidkanten. Darin ist der Talg verhärtet und der wichtigste Anteil des Tränenfilms, der Fettfilm, kann nicht richtig produziert werden. Die Lidränder sind in der Folge entzündet und häufig verkrustet. Mit einer bestimmten Reinigungs- und Pflegeroutine (Lidrandhygiene), können Sie trockene Augen in den Griff bekommen und deren Beschwerden lindern. Sie wird aufgeteilt in drei Abschnitte:

1. **Warme Kompressen**
2. **Lidmassage**
3. **Reinigung der Lidkante**

### 1. Warme Kompressen

- Erhitzen Sie Wasser und tauchen Sie ein sauberes Baumwolltuch in das warme Wasser.
- Legen Sie die feuchten Kompressen fünf Minuten auf Ihre geschlossenen Augen. Falls die Kompressen dazwischen kalt werden sollten, so tauchen Sie sie nochmals in das warme Wasser und wiederholen den Vorgang.

Die Kompressen sollten so heiss wie gerade noch verträglich sein (mind. 39 °C bis max 45°C), damit das verhärtete Fett in Lidrändern verflüssigt wird. Niemals mit anderen Personen zusammen benutzen, da sich dadurch Bakterien übertragen können. Alternativ bieten sich **Wärmegelmasken** (s.u.) an. Diese können Sie auch in unserer Praxis beziehen.

Wenn Sie eine Wärmegelmaske verwenden, sollten feuchtwarme Wattepad's untergelegt werden.

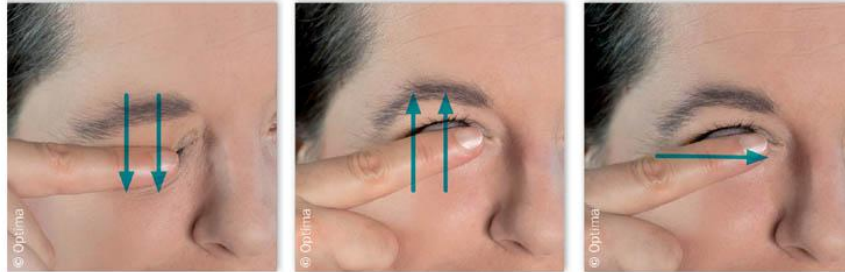


### 2. Lidmassage

- Massieren Sie kräftig im Anschluss mit sauberen Fingern oder Wattestäbchen die Lider in Richtung der Lidkante. (das Unterlid von unten nach oben und das

Oberlid von oben nach unten) So werden die Talgdrüsen der Lidkante geöffnet und der Talg herausgedrückt.

- Reiben Sie dann vom äusseren zum inneren Lidwinkel. Dadurch kann das überflüssige Sekret durch die Tränenkanälchen abtransportiert werden.



### 3. Reinigung der Lidkante

- Entfernen Sie die Krusten an der Lidkante mit feuchten Wattestäbchen. Vor allem der Ansatz der Wimpern enthält kleine Krusten unter denen sich Bakterien ansiedeln und vermehren können. Befeuchtet werden können die Wattestäbchen mit:
  - abgekochtem lauwarmem Wasser
  - verdünntem Babyshampoo -> Wattestäbchen in Shampoo tauchen und dann in einer halben Tasse abgekochtem, kaltem Wasser schwenken zum Auflösen
  - Natrium-Bikarbonat-Lösung -> 1/4 Teelöffel Natrium-Bikarbonat (Natron-Salz, Backsoda, Kaiser-Natron) in einer Tasse abgekochtem lauwarmem Wasser auflösen

Die Wattestäbchen sollten nach Gebrauch nicht wieder in die Flüssigkeit getaucht. Man braucht daher mehrere Wattestäbchen pro Auge.

Für eine einfachere und schnellere Handhabung gibt es inzwischen auch **Reinigungspads**, die bereits mit einer **speziellen Reinigungslösung** getränkt sind oder spezielle Reinigungslösungen als Flüssigkeit, Gel oder Schaum, die Sie käuflich erwerben können.

#### Häufigkeit der Anwendung:

Mit der Lidrandhygiene erzielen Sie den grössten Effekt, wenn Sie sie 2 x pro Tag (morgens und abends) durchführen.

**Viel Erfolg dabei und gute Besserung wünscht,**

**Ihr Augenzentrum Menon**