

# Alles over onze ogen

In het begin merk je nog niks, maar het is onontkoombaar: na je 40ste gaat je zicht achteruit. Net zoals ons lichaam andere behoeften krijgt als we ouder worden, krijgen onze ogen dat ook. Wat kun je doen?

TEKST: PETRA SCHOUTEN | BEELD: GETTY IMAGES

Het menu van je favoriete restaurant, de kleine lettertjes van een krant of lappen tekst op je mobiel. Of je nu wilt of niet: halverwege de 40 veranderen veel teksten in een grote, grijze, dansende brei. Ouderdomsbijziendheid, ook wel *presbyopie*: bijna niemand ontkomt eraan. Niet het zichtvermogen zelf maar de elasticiteit van de weefsels van de ooglenzen gaat na je 40ste langzaam achteruit. De rek gaat er letterlijk uit, waardoor ogen minder makkelijk schakelen van ver naar dichtbij en terug. De eerste signalen herken je vast: je houdt steeds vaker je boek of mobiel van je af om te kunnen lezen wat er staat. Vooral tijdens de schemer of in slecht verlichte ruimtes gaan de letters dansen.

Vervelend, maar niet erg. Je ogen mogen best even werken. Maar wanneer ga je dan aan die leesbril? Het antwoord is simpel: wanneer je armen te kort worden, is het tijd voor een bezoekje aan de opticien. Anders dan vaak wordt gedacht is een leesbril geen loep. Het glas vergroot niet maar compenseert het gemis aan scherpte. Kun je eerst nog vooruit met een plussterkte van 1, tegen de tijd dat je 65 bent heb je vaak 2,5 tot 3 nodig.

## Staar je niet blind

Wordt je wereld steeds waziger, dan is een bril vaak de oplossing. Soms is er iets anders aan de hand. Bijvoorbeeld staar, met stip op één de meest voorkomende oogziekte bij 50-plussers. Wil je een staaroperatie zo lang mogelijk uitstellen? Trakteer jezelf op een zonnebril, want deze oogziekte wordt mede veroorzaakt door uv-licht. Naar schatting hebben een kleine 400.000 Nederlanders last van staar (of: *cataract*) en vroeg of laat krijgen we allemaal staar. Sommigen pas na hun 60ste, de meesten na hun 70ste. Staar wordt veroorzaakt door een ophoping van eiwitten in de lens. Door deze vertroebeling zie je waziger. Kleuren lijken minder helder, geler of bruiner. Om lampen en lantaarnpalen ►

## Ik zie ik zie wat jij niet ziet

Zien wat iemand ziet die een oogziekte heeft? Bartiméus, zorgorganisatie voor mensen met een visuele beperking, heeft een gratis app ontwikkeld: *Zien*. Met de camera op je telefoon kun je je omgeving bekijken door de ogen van iemand met bijvoorbeeld staar, maculadegeneratie, diabetische retinopathie of glaucoom.

zie je een grote lichtbol ('halo'). Staar is te verhelpen met cataractchirurgie. Tijdens deze operatie wordt in minder dan een kwartier de vertroebelde lens vervangen door een kunstmatige lens. De chirurg maakt daarvoor een piepklein sneetje in het oog. De ingreep gebeurt vaak onder plaatselijke verdoving in de vorm van druppels en verloopt in 98 procent van de gevallen zonder problemen. Met 200.000 ingrepen per jaar is dit in Nederland de meest uitgevoerde operatie. En het mooie: kunstlenzen gaan een leven lang mee.

### Het slijten van het netvlies

Maculadegeneratie of slijtage van het netvlies kun je hebben zonder het te merken. Vaak gaan de alarmbellen pas rinkelen als je een wazige of grijze vlek in je blikveld ziet, en rechte lijnen vervormen of gaan golven. Deze progressieve oogziekte openbaart zich meestal na het 65ste levensjaar en is de belangrijkste oorzaak van blindheid bij oudere mensen. Hoe eerder je erbij bent, hoe beter. De oorzaak van maculadegeneratie is nog onduidelijk maar erfelijkheid speelt een rol. Het is dus opletten geblazen als deze oogziekte in de familie voorkomt. Ook stevige rokers hebben vijf keer meer kans de aandoening te krijgen. Veel antioxidantrijke voeding, zoals groene groenten en vis, kan maculadegeneratie juist voorkomen of remmen – zelfs als je erfelijk belast bent.

### Sluipmoordenaar

Glaucoom, waarmee 150.000 Nederlanders kampen, is een van de belangrijkste oorzaken van blindheid in de wereld. Er is dan sprake van een langdurige verhoogde oogdruk waardoor de oogzenuw beschadigt. Doe je niets aan deze vaak erfelijke ziekte, dan

wordt je blikveld kleiner en kleiner. Wanneer de ziekte nog niet vergevorderd is, vallen de randen van je blikveld langzaam weg. Maar: je hersenen vullen het zicht dat je verliest op. Wonderlijk én verraderlijk. Want daardoor wordt glaucoom vaak pas laat

### Gezien of gelezen

■ Bijna 92% van de 50-plussers draagt een bril met sterkte. Het merendeel van hen heeft een correctie nodig voor zowel dichtbij als veraf. 30% draagt ook een zonnebril met correctie ■ 50-plussers beschikken gemiddeld over 2,3 brillen, waarbij brildragende mannen meer brillen hebben dan vrouwen ■ Maar 18% beschikt over een leesbril en ook de unifocale bril (voor één afstand) is niet populair onder 50-plussers ■ Nederlandse 50-plussers zijn bewust bezig met hun zicht en ogen; meer dan 70% van de bril dragers laat elke twee jaar een oogmeting uitvoeren en bijna de helft daarvan zelfs elk jaar of meer dan één keer per jaar. Slechts 6,5% gaat minder dan één keer in de vijf jaar naar een opticien

■ Iets minder dan 40% van de bril dragende 50-plussers geeft aan wel eens last te hebben van een of meer klachten zoals wazig zien of vermoeide, jeuken-de en prikkende ogen ■ We knipperen gemiddeld tien tot vijftien keer per minuut met onze oogleden. In een rokerige ruimte, bij spanning of grote concentratie gebeurt dit vaker ■ De veroudering van ogen is een natuurlijk proces dat zich voor het eerst rond de leeftijd van 45 jaar manifesteert ■ 97% van de 50-plussers heeft zichtproblemen ■ Na je 60ste worden je ogen steeds fragieler ■ Ongeveer 68.000 mensen hebben Leeftijd-gebonden Macula Degeneratie (LMD). Bij een derde van alle 75-plussers is sprake van aantasting van de macula, bij 5 à 10% heeft dit slechtiendheid tot gevolg

opgemerkt. Is het gezichtsveld eenmaal beschadigd, dan haal je het niet terug. Komt glaucoom in je familie voor? Laat je ogen dan vanaf je 40ste elk jaar screenen.

### Ovale kijkers?

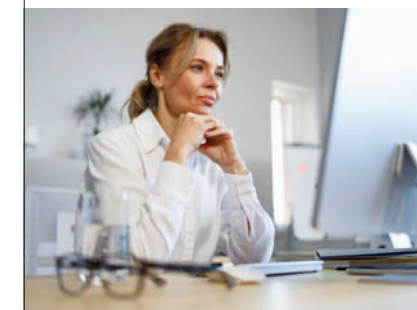
Computerschermen, iPads, smartwatches en telefoons. Er is geen wetenschappelijk bewijs dat beeldschermen slecht zijn voor onze ogen maar het is wél bewezen dat veel op een scherm kijken de kans op bijziendheid vergroot. Te dicht met je neus op een scherm zitten zorgt er namelijk voor dat de oogbol langzaam maar zeker ovaal wordt. Hierdoor wordt de afstand tussen het hoornvlies en het netvlies te groot waardoor het moeilijker wordt om dingen in de verte scherp te zien. Om digitale oogvermoeidheid te voorkomen, is het belangrijk om je kijkers regelmatig een pauze te geven. De 20-20-2-regel helpt daarbij. Kijk na elke twintig minuten schermtijd twintig seconden in de verte én ga elke dag ten minste twee uur naar buiten. Wandelen of fietsen is niet alleen goed voor je lijf maar óók voor je ogen. Omdat ze dan continu moeten schakelen tussen verschillende afstanden. Bovendien stimuleert daglicht onder meer de kegeltjes op je netvlies, die verantwoordelijk zijn voor scherp zicht. Hoe meer zonlicht, hoe beter je ziet. Let er maar eens op: je zult op regenachtige dagen of zonnige dagen verschil merken in gezichts-scherpte. Lekker naar buiten dus! ►



### Vind mijn bril

'Waar is mijn bril?' Het terugvinden van je leesbril is soms een beetje als zoeken naar een speld in een hooiberg, zeker wanneer je 'kippig' bent. Heb je 'm laten liggen in de douche, de auto, bij een vriendin of dat leuke restaurant? Orbit Glasses verbindt via bluetooth de app van 's werelds kleinste tracker (*Orbit*) met je iPhone. Tot dertig meter blijven ze met elkaar verbonden. Met de app kun je ten eerste al voorkomen dat je je bril kwijtraakt en instellen dat de sensor een geluidje maakt wanneer je hem ergens achterlaat. Daarnaast kun je via de app je bril ook een geluidje laten maken als je hem kwijt bent en kun je de laatst bekende locatie bekijken op een kaart. [Findorbit.com](https://findorbit.com)

Veel op een scherm kijken vergroot de kans op bijziendheid



## 6x Gezonde ogen

Onze ogen zijn een waardevol bezit. Goed kunnen zien is belangrijk. Lief zijn voor je ogen dus ook. Zes tips om de kans op oogproblemen te verkleinen.

### 1 Houd afstand

Naast de 20-20-2-regel is het belangrijk dat een computerscherm 50 tot 70 centimeter van je af staat, net onder ooghoogte. Het beeldscherm haaks ten opzichte van het raam is een goede positie om spiegeling te voorkomen.

**4 Weg met oude make-up**  
Vloeibare of crème-achtige oogmake-up is de ideale broedplaats voor bacteriën. Koop deze producten dan ook elke drie maanden nieuw. Deel je oogmake-up niet met anderen en gebruik ook geen proefverpakkingen in de winkel.

### 3 Draag een zonnebril

Uv-straling is net zo schadelijk voor je ogen als voor je huid. Zelfs op bewolkte dagen kan een teveel aan uv-licht leiden tot staar, brandwonden op het hoorn-

vlies en zelfs kanker op het ooglid. Kies voor een zonnebril die beschermt tegen uv-A- en uv-B-straling.

### 4 Stop met roken

Een open deur misschien maar: stop met roken. Het verhoogt onder meer de kans op staar en maakt je ogen oncomfortabel droog. Daarnaast bouw je plaque op in de bloedvaten, waardoor het netvlies kan beschadigen.

### 5 Negeer oogproblemen niet

Jeukende of rode ogen kalmeer je met een koud kompres, antihistamine of oogdruppels. Heb je het gevoel dat er zand in je ogen zit, spoel met schoon (gekookt en daarna afgekoeld) water of een zoutoplossing. Zie je wazig, lichtflitsen of donkere vlekken? Maak een afspraak bij de opticien.

### 6 Voorkomen is beter dan genezen

Of je nu wel of geen bril of lenzen draagt: je ogen regelmatig laten onderzoeken is geen overbodige luxe. Oogaandoeningen als glaucoom geven geen vroege waarschuwingssignalen – met alle gevolgen van dien. BRON: [Vision2020.nl](http://Vision2020.nl) & Essilor

## Wortelwijsheid

Heb je ooit een konijn met een bril gezien? Je hebt deze smoes als kind vast wel eens voorbij horen komen of misschien zelf wel uitgesproken tegen je kinderen als ze vroegen waarom ze wortels moesten eten. Het verband tussen wortels en de ogen ontstond in de Tweede Wereldoorlog, en maakte deel uit van de Engelse propaganda. Het leidde ertoe dat mensen meer wortels gingen telen en eten. Grote vraag is natuurlijk: zijn wortels écht goed voor onze ogen? Want konijnen zijn hartstikke bijziend. Het antwoord is ja. Wortels, maar ook koolsoorten, donkergroene bladgroenten en gekleurde paprika's, doen hun heilzame werk via bètacaroteen, een oranje kleurstof. Ons lichaam zet deze stof om in vitamine A. En laat ons netvlies deze vitamine nou nét nodig hebben om licht om te kunnen zetten in elektrische signalen die ze doorgeven aan de hersenen. Het bevat kegeltjes en staafjes:

**Je ogen regelmatig laten onderzoeken, ook als je geen klachten hebt, is zeker geen overbodige luxe**



de lichtgevoelige cellen die licht vertalen naar elektrische stroompjes. De kegeltjes gebruiken we overdag, om kleur te zien. De staafjes benutten we in de schemering, voor zwart-witcontrasten. Het zijn vooral de staafjes die vitamine A nodig hebben. Mensen die niet genoeg bètacaroteen binnenkrijgen, krijgen eerder last van nachtblindheid. Een konijn – en ook de mens – moet dus voldoende ‘worteltjes’ eten. Maar: van meer groente met bètacaroteen ga je niet beter kijken. Dat is dan wel weer jammer. ■

► Kijk voor alles over mond en gebit op

[Zin.nl/monddossier](http://Zin.nl/monddossier)

En kijk voor alles over (h)oren op

[Zin.nl/oordossier](http://Zin.nl/oordossier)

► In het volgende Zin Magazine:

alles over de overgang

## INTERVIEW

### ‘Dat ik steeds minder zag, schoof ik op stress’

**Wesley (1978) woont samen en is vader van een zoon en een bonusdochter. In oktober 2021 kreeg hij de diagnose nauwekamerhoekglaucoom.**

“Ik had altijd goede ogen. Was zelfs nooit bij een opticien binnen geweest, laat staan dat ik ze had laten testen. Dom weet ik nu, want van een te hoge oogdruk merk je niets – tot het te laat is. De anatomie van mijn oogkas is te nauw waardoor mijn iris het afvoersysteem van mijn oog blokkeerde en oogvocht zich ophoopte. Uitval door glaucoom ontwikkelt zich vanuit de zij-, boven- en onderkant van het oog naar het centrum. Dat ging zo geleidelijk, dat ik niet merkte dat ik steeds slechter ging zien. Ja, in de maanden voor de diagnose stootte ik me tijdens de schemer meer dan eens tegen een overhangende tak. Niet dat het me zorgen baarde; ik had wel wat anders aan mijn hoofd. Mijn zoon is ernstig ziek en staat op de lijst voor een meervoudige transplantatie. Ik schoof het dus op spanning en stress. Dat er meer aan de hand was, besepte ik toen ik in de supermarkt tegen mensen aanliep en niet meer zag wie er naast me fietste. Tegen de tijd dat ik bij de oogarts

zat, bleek ik links bijna blind en met rechts nog maar 50 procent te zien. Dat ik visueel gehandicapt ben, vind ik moeilijk te accepteren. Ik gedraag me er zo min mogelijk naar. Alles wat snel gaat, zoals voetballen of tennis, lukt niet meer. Verder kan ik alles nog wat ik voorheen deed, al gaat het soms lastiger en kost alles meer tijd omdat ik me letterlijk moet omdraaien om te zien wat er naast en achter me gebeurt. Het scheelt dat mijn vriendin bij een kliniek voor gezichtsveldproblemen werkt, dus aan hulpmiddelen geen gebrek. Ik ben zzp'er en heb een salarisadministratiekantoor. Fijn dat ik aan niemand verantwoording hoef af te leggen, maar wat als mijn zicht verslechtert en ik niet meer kan werken? Druppels, een staaroperatie en een implantaat hebben ervoor gezorgd dat mijn ogen momenteel stabiel zijn maar de toekomst is onzeker. Mijn grootste angst is dat ik blind word en niet meer voor mijn gezin kan zorgen. Een nare gedachte, die ik snel wegdruk. De enige hoop die ik heb, is stamceltherapie. Daar zijn ze in Amerika ver mee dus dat volg ik op de voet. Het klinkt misschien gek, maar als mijn gezichtsveld blijft hoe het nu is, teken ik ervoor.”

