



## Lidrandhygiene

Liebe Patientin, lieber Patient,

bei Ihnen wurde eine chronische Lidrandentzündung diagnostiziert, welche isoliert als auch zusammen mit anderen Erkrankungen (u.a. der Haut) auftreten kann. Dadurch können ein trockenes Auge mit Fremdkörpergefühl, Kratzen und/oder Tränenfluss sowie unter Umständen auch Entzündungen der Hornhaut entstehen.

### Warum ist Lidrandhygiene wichtig?

Neben einer medikamentösen Behandlung mit Augentropfen ist die wichtigste Therapie die Lidrandhygiene, die Sie bitte mindestens 1x täglich (idealerweise morgens und abends) durchführen. Mittels der Lidrandhygiene entleeren Sie die verstopften Talgdrüsen der Augenlider. Die Talgdrüsen liefern die wichtige Fettschicht, die ein zu schnelles Verdunsten des Tränenfilmes verhindern soll. Sind die Lidkanten von gewissen Bakterien besiedelt, wird das Sekret zu zäh und kann nicht von allein abfließen. Die Folge sind die typischen Symptome des *trockenen Auges*. Oft befinden sich zusätzlich noch krustige Ablagerungen an der Basis der Wimpern. Auch diese Krusten sind häufig von Bakterien besiedelt, welche eine dauernde Entzündung von Lidern, Bindehaut und Hornhaut unterhalten können.

### Wie soll die Lidrandhygiene durchgeführt werden?

Sie sollten die Lidrandhygiene fest in Ihren Tagesablauf einplanen. Die Talgdrüsen sind senkrecht zur Lidkante angeordnet. Für die Lidrandhygiene brauchen Sie:

- einen Waschlappen mit warmem Wasser
- Watte Stäbchen\_Watte Pads
- BlephaCura-Lotion

Zunächst sollten Sie sich einen warmen Waschlappen für etwa 5 Minuten auf Ihre Augen legen. Dann werden die Talgdrüsen mit einem Wattestäbchen zur Lidkante hin ausgerollt. Dabei sollte behutsam etwas Druck auf das Augenlid ausgeübt werden. Das Wattestäbchen wird zwischen den Fingern so gedreht, dass es auf dem Lid zur Lidkante hin rollt. Anschließend nimmt man etwas BlephaCura-Lotion auf ein Watte Pad und reinigt die Lidkante in der Form, dass der ausgedrückte Talg und die Krusten an den Wimpern entfernt werden.



# KIRSTIN UPPENKAMP AUGENÄRZTIN

Wenn morgens wenig Zeit ist, kann auf den Waschlappen auch verzichtet werden. Das Ausrollen der Lider sollte morgens aber auf jeden Fall durchgeführt werden, weil sich gerade über Nacht Talg in den Drüsen ansammeln kann. Die Lidrandhygiene muss mindestens über 2 Monate durchgeführt werden, um Erfolge zu zeigen. Wenn ein positiver Effekt bemerkt wird, sollte diese weiter durchgeführt werden.

## Was ist sonst wichtig?

Neben Augentropfen oder Tabletten, die wir Ihnen eventuell für einen begrenzten Zeitraum verordnet haben, sollten Sie als Basistherapie benetzende Augentropfen (sog. Tränenersatzmittel) regelmäßig über den Tag verteilt anwenden (6-8x täglich).

Zur Nacht empfehlen wir auch die Anwendung einer antibakteriellen Augensalbe (z.B. Posiformin 2%).

Ihre Augenärztin KIRSTIN UPPENKAMP und das Praxisteam