

Digitalisering og økt skjermbruk:

HMS-tiltak for bedre øyehelse

Tørre øyne er en av de vanligste og mest utbredte øyelidelsene vi har i Norge, og lidelsen rammer inntil 50 prosent av befolkningen i mindre eller større grad. I denne artikkelen ser vi på hvordan det er mulig å sikre en så god øyehelse som mulig og blant annet forebygge lidelsen tørre øyne, computer vision syndrome mv.



M.D. Ph.D., øyelege
Sten Ræder
Daglig leder Øyehelseklinikken
– Tørreøyneklinikken

Han har skrevet en rekke forskningsartikler og har mottatt ni forsknings- og innovasjonspriser/utmerkelser.



Statsautorisert revisor
Rune Ødegård

Tårefilmen fungerer ikke som den skal

Lidelsen dreier seg om tårefilmen, en tynn hinne som fukter og ernærer øyets overflate og som må være intakt for at vi skal kunne se klart. Tørre øyne skyldes en forstyrrelse i produksjon av tårevæske og/eller lipider og gjør at den tynne tårefilmen ikke fungerer som den skal.

Aldring, hormonell ubalanse med redusert androgennivå (mannlige kjønnshormoner), grå stær- og linsebyttekirurgi, sykdommer som diabetes og revmatisme og medikamenter for høyt blodtrykk og allergi, kan innvirke negativt på tåre- og talgkjertlene i øyelokkene og dermed tårefilmens funksjon.

En betennelsestilstand

Tørre øyne er i regelen en betennelsestilstand, som skyldes at tårene blir for salte (hyperosmolare) på grunn av mangelen på tårevæske eller lipider. Når tårene blir for salte, kan det opp-



Det er mulig å gjøre tiltak for å sikre en så god øyehelse som mulig og blant annet forebygge lidelsen tørre øyne, computer vision syndrome mv.

stå betennelse i hornhinnen og bindehinnen som kan gi irritasjonsplager som sandfølelse, svie og for noen, invalidiserende smerter.

Symptomer

Symptomer på tørre øyne kan være tørrhet, sandfølelse, kløe, sårhet, irritasjon, brennende følelse og smerter i øynene, trette øyne, lysømfintlighet og forhøyet blunkefrekvens. Normalt blunker man 8–12 ganger pr. minutt for å fukte øyet. Ved tørre øyne kompenseres man ved å blunke oftere, altså hyppigere enn 12 ganger pr. minutt. Andre symptomer er: tåreflod, varierende synsskarphet og røde øyne samt ubehag ved skjermbruk og bruk av kontaktlinser. Tilstanden kan føre til

nedsatt livskvalitet pga. svekket syn, okulært ubehag og i ytterste konsekvens invalidiserende smerter.

Utløses og forverres av livsstil

Tørre øyne er en tilstand som også kan utløses og forverres av vår moderne livsstil og teknologisamfunn. Økt fordampning av tårefilmen som følge av skjermbruk er et vanlig problem og tilstanden benevnes som Computer Vision Syndrome (CVS). Årsaken til den økte fordampningen er at blunkefrekvensen reduseres og i verste fall halveres når man ser på skjermer. Det er videre uheldig at man blunker sjeldnere og ufullstendig, siden blunkingen er selve motoren for utskillelse av fettstoffer fra de meibomske talgkjertlene i øyelokkene til tårene.

HMS-tiltak for opprettholdelse av god øyehelse

Det er mulig å sikre en så god øyehelse som mulig og blant annet forebygge mot tørre øyne, computer vision syndrome mv. ved å:

- Tilpasse skjermen, bordet og stolen etter brukeren. Sørg for å ha 50–70 cm avstand mellom øye og skjerm, vinkle skjermen 15–20 grader bakover; og la midten av skjermen være i 15–30 graders synsvinkel under øyets horisontallinje. Dette bidrar til å redusere fordampningen av tårefilmen.
- Redusere lysstyrken på skjermen. Unngå/slå av lysstoffør som er plassert i taket over skjermen, og erstatt dette lyset med en god skrivebordslampe som sikrer godt lys over tastaturet.
- Sørg for at det er riktig «temperatur» på lyset i rommet. Det spekuleres i om LED med høy fargetemperatur og dermed høyt innhold av blått lys kan være skadelig for øynene. Skjermen bør være plassert riktig i forhold til eventuelle vinduer. Det bør ikke være gjenskinn fra vindu i skjermen.
- Bruke filterbriller som absorberer det blå lyset i ulike grader, alternativt slå av det blå lyset i PCen, f.eks. ved hjelp av justgetflux.com/. For smarttelefoner og Ipader gjelder det å ha disse på nattstilling hele tiden.
- Bruke kunstig tårevæske.
- Ta hyppige korte pauser slik at øynene får restituert seg. 20–20–20 regelen innebærer at du hvert 20. minutt ser på noe som er 20 fot (ca. 6,5 meter) unna i 20 sekunder.
- Blunke ofte og hardt, innstaller gjerne en blunkepåminner/-alarm,

f.eks. en lyd kombinert med katten «Gardfields» store øyne øverst i høyre hjørne av skjermen. Det finnes gratis blunkealarmer som kan lastes ned fra nett. Prøv for eksempel appen Donald Korb Blink Training. Her finner du også en blunkeøvelse.

- Sørg for at skjerminnstillingene er så optimale som mulig med hensyn til kontrast, skarphet og størrelsen på tall og bokstaver, slik at øynene kan slappe mest mulig av og ikke må konsentrere seg.

Kontroller luftfuktigheten

Tørre øyne kan også forekomme i/forårsakes av inneklime med lav luftfuktighet og høy luftgjennomstrømning som følge av oppvarming og bruk av ventilasjonsanlegg.

Rune Ødegård (58) – min historie

Jeg arbeidet innen revisjon fra august 1988 (bevilling som statsautorisert revisor fra februar 1991) til jeg i november 2016 ble 100 % sykemeldt på grunn av problemer med øynene. Plagene var irritasjon, tørrhet, sårhet, sandfølelse, høy grad av lysømfintlighet og store problemer med konsentrasjonen ved finfokusering på nært hold mm.

Tårene manglet

På slutten av 2016 og i begynnelsen av 2017 var plagene så ille at jeg nesten ikke turte å kjøre bil, og i begravelsen til en meget kjær nærstående kom det ikke en eneste tåre, noe jeg fant svært unormalt til meg å være. På solrike dager måtte jeg holde meg innendørs med spesielle filterbriller.

Felles for mine arbeidsgivere, i alle de årene jeg arbeidet innen revisjon, var totalt fravær av HMS-tiltak rettet mot skjermbruk, lysforhold etc. To bekostet imidlertid datidens databriller.

I januar 2017 var jeg 70 % sykemeldt, men måtte arbeide langt mer

enn 30 % skulle tilsi, dvs. jeg måtte presse allerede skadede øyne for å bistå arbeidsgiver med å ferdigstille et stort oppdrag innen en tidsfrist. Konsekvensen ble ytterligere forverring av øyeplagene og jeg ble igjen 100 % sykemeldt. Siden har jeg vært sykemeldt og gått på arbeidsavklaring.

Startet med mye overtid

Plagene begynte våren 2013 etter at jeg, spesielt i 2012 og første del av 2013, hadde arbeidet svært mye under hele årsoppgjørsperioden, eksempelvis 100 timer overtid på kun én måned. Jeg oppsøkte min optiker for undersøkelse og fikk da kunstig tårevæske til bruk om dagen og øyesalve til bruk om natten.

Operasjon og stadige undersøkelser

En lege trodde at tunge øyelokk kunne være noe av årsaken til plagene ved at disse gnisset mot øynene. Øyelokkene ble operert uten at det hjalp og plagene ble gradvis verre, selv om de bedret seg noe i ferier – dvs. når øynene hadde fri fra skjermen.



Hverdagen har blitt vesentlig bedre, mine øyne har det dog best ute, men jeg er fremdeles i høy grad ufør. Rune Ødegård råder alle arbeidsgivere å prioritere tilfredsstillende HMS-tiltak med hensyn til skjermbruk og øyehelse og innføre gode tiltak så snart som mulig.

Generelt anbefales en innendørs relativ luftfuktighet på 20–40 % (jo høyere jo bedre) ved romtemperatur på 20–22°C. Enkle luftfuktighetsmålere kan blant annet kjøpes hos Clas Ohlson.

Luftfuktigheten kan økes ved f.eks. å redusere vifte hastigheten i ventilasjonssystemet og bruke luftfukter i begrensede tidsrom i løpet av dagen. Hvis mulig kan luftfukteren installeres med termostat slik at den slår seg på automatisk når fuktigheten faller under ønsket nivå.

Medisinske hjelpemidler

Det finnes et stort utvalg av øyedråper og andre hjelpemidler for å bekjempe tørre øyne.

Kunstig tårevæske brukes for blant annet å smøre øyets overflate, fortynne tårefilmen, nedsette konsentrasjonen av betennelsesstoffer i tårefilmen og erstatte stoffer som mangler i tårefilmen.

På blå resept

Dersom du har kronisk tørre øyne og utredningen viser at du har nedsatt tåre kvalitet eller -kvantitet, har du krav på medisiner på blå resept. Blå resept innebærer at du får dekket deler av medisinerutgiftene av staten. Kortikosteroider og ciklosporin er øyedråper som hemmer betennelsen og sår dannelsen på øyets overflate som er forbundet med tørre øyne.

Kortikosteroider brukes vanligvis i akuttfasen eller ved forverring av til-

standen og skal kun brukes i begrensede tidsrom pga. risiko for trykkstigning og utvikling av grå stær.

Ciklosporin er indisert ved moderat til alvorlig tørre øyne og brukes over lengre tidsrom. For øvrige tiltak henvises det til Tørreøyneklivnikkens hjemmeside www.torreoyneklivnikken.no.

Oppsøk apotek, optiker eller øyelege

Dersom du er plaget av tørre øyne og har plager relatert til skjermbruk, bør du oppsøke apotek, optiker eller øyelege. Lettgradig tørre øyne kan behandles av optiker, men moderat til alvorlig tørre øyne skal behandles av øyelege med reseptbelagte medisiner.

Jeg var til stadige undersøkelser hos optiker, fastlege, offentlig og privat øyelege, og optometrist. Av disse fikk jeg ulike øyedråper, øyesalver og varmebehandling av øyelokkene, men ingen kunne gi riktig hjelp og ingen forstod hvilken vei det bar. I tillegg – ingen av disse var ydmyke nok til å henvise meg videre til noen som hadde den riktige kompetansen. Jeg fikk imidlertid et tips om å kontakte Tørreøyneklivnikken i Oslo, og der startet behandlingen 24. januar 2017. Tørreøyneklivnikken er den eneste spesialklivnikken i Norden for behandling av tørre øyne eller øyeallergi og har bidratt til å forfatte retningslinjene for tørre øyne-behandling for allmennpraktiserende leger.

En kronisk og livsvarig diagnose

Da jeg kom dit ble jeg grundig undersøkt av Sten Ræder, for blant annet å se om det forelå noen underliggende sykdommer eller andre forhold som kunne forklare utviklingen av mine plager. Ingen underliggende sykdommer mv. ble påvist.

Resultatet av alle øyeundersøkelsene gjorde imidlertid at Sten Ræder kunne stille følgende diagnose:

Computer Vision Syndrome, cicatriciell Meibomsk kjerteldysfunksjon (MGD) med inntil 75 % kjerteltap i øyelokkene, corneal nerveskade, inflammasjon på øynenes overflate, sterkt nedsatt tåreproduksjon, unormalt høy grad av lysømfintlighet mv. Tilstanden er kronisk og livsvarig.

Bedre, men ufør

Etter å ha fulgt behandlingsopplegget hos Tørreøyneklivnikken i over fire år, har jeg gradvis blitt bedre, og tør igjen å kjøre bil, selv om jeg må stoppe for å dryppe øynene og ta pause etter pluss/minus én time. Jeg kan igjen gå ute når solen skinner, bare jeg bruker sterke filterbriller. Jeg får igjen tårer i øynene når det virkelig er noe å gråte over, og jeg kan igjen lese noen få sider i en bok, gå i nettbanken og skrive kortere eposter, før smertene i øynene kommer. Det vil si at jeg nå kan finfokusere noen få minutter av gangen,

men at jeg deretter må ta lange pauser. Hverdagen har blitt vesentlig bedre, mine øyne har det dog best ute, men jeg er fremdeles i høy grad ufør.

Moralen er:

1. Finn deg en arbeidsgiver som tenker langsiktig og prioriterer HMS-tiltak for å ivareta god øyehelse. Eventuelt – krev slike tiltak, og hvis ikke de innføres, skift arbeid.
2. Til dere arbeidsgivere: sett tilfredsstillende HMS-tiltak med hensyn til skjermbruk og øyehelse høyt på prioriteringslisten, og innfør gode tiltak så snart som mulig.
3. Får du noen tilsvarende plager som meg, kontakt de beste spesialistene på øyelidelser jo før jo bedre. Ta eventuelt også kontakt med en dyktig optiker som kan hjelpe deg med spesialtilpassede filterbriller og sclerale kontaktlinser. Disse brillene og linsene kan du få dekket av Nav, og du vil få hjelp av optikeren til å søke om dette.