

Praktische aanpak van MGD in de contactlenspraktijk

Door: Laurie Savelkoul

Tijdens het ANVC-congres had ik de eer om een presentatie te verzorgen over de meibomkliertjes, kleine maar uiterst belangrijke talgklieren in onze oogleden. Hoewel ze maar een paar millimeter groot zijn, hebben deze kliertjes een enorme invloed op het comfort en de gezondheid van onze ogen. Ze produceren de lipide laag van de traanfilm, een dun vetlaagje dat voorkomt dat tranen te snel verdampen. Wanneer de werking van deze kliertjes verstoord is, spreken we van meibomklierdysfunctie (MGD), een van de meest voorkomende oorzaken van droge ogen.

Het belang van het herkennen van MGD

Een kernpunt van mijn lezing was het herkennen van MGD in een vroeg stadium. Vaak begint dit al met iets eenvoudigs: goed kijken naar de ooglidrand. Subtiële veranderingen, zoals roodheid, opvallende bloedvaatjes of een onregelmatig verloop van de ooglidrand, kunnen belangrijke aanwijzingen geven. Moderne technieken zoals meibografie maken het tegenwoordig mogelijk om de kliertjes zelf in beeld te brengen.

Daarnaast is het cruciaal om tijdens de anamnese uitgebreid door te vragen naar factoren die de meibomklieren beïnvloeden. Medicatiegebruik, hormonale veranderingen, huidproblemen zoals rosacea of eczeem kunnen de werking van de kliertjes verstoren. Door hier alert op te zijn, kunnen we MGD vaak al in een vroeg stadium signaleren en de behandeling tijdig starten.

Diagnostiek en onderzoek

Tijdens mijn presentatie liet ik zien hoe een systematische aanpak kan helpen bij het vaststellen van MGD. Een eerste stap is altijd een grondig klinisch onderzoek van de ooglidrand en de traanfilm. Het is verrassend hoeveel informatie kleine veranderingen aan de ooglidrand kunnen bieden. Daarna kan met behulp van meibografie de structuur en eventuele atrofie van de meibomklieren zichtbaar worden gemaakt. Dit maakt het stellen van een nauwkeurige diagnose niet alleen eenvoudiger, maar ook betrouwbaarder.

Daarnaast is het belangrijk te letten op functionele aspecten, zoals de kwaliteit van het vet dat de kliertjes produceren. Bij MGD kan dit vet zo stroperig worden dat het nauwelijks door de kliertjes zelf naar buiten kan worden geduwd. Dit fenomeen is een belangrijke oorzaak van de klachten die patiënten ervaren bij droge ogen.

Metten en gradatieschema's

Naast visuele inspectie en meibografie is het belangrijk om de ernst van MGD objectief vast te leggen. Door systematisch te meten en gebruik te maken van gradatieschema's, zoals de meiboscore of scores voor expressie en kwaliteit van de meibomklieren, kunnen we de dysfunctie nauwkeuriger beoordelen en het effect van behandelingen volgen. Dit maakt het niet alleen makkelijker om de diagnose te stellen, maar helpt ook om de voortgang bij patiënten objectief te monitoren en behandelstrategieën indien nodig bij te stellen.

Live demonstratie en praktische tips

Een van de hoogtepunten van mijn lezing was de live demonstratie van een meibomklierexpressie. Hierbij liet ik zien hoe verstopte kliertjes eruitzien en wat er gebeurt wanneer het vet daadwerkelijk vrijkomt. De congresbezoekers konden letterlijk zien hoe belangrijk het is om de meibomklieren te verwarmen met een warmtemasker, zodat het vet vloeibaar blijft.

Deze demonstratie maakte duidelijk dat preventieve en onderhoudsmaatregelen net zo belangrijk zijn als actieve behandelingen. Patiënten kunnen veel zelf doen door regelmatig warme kompressen te gebruiken en hun ooglidhygiëne op orde te houden. Dit blijkt vaak een eenvoudige, maar effectieve manier om klachten te verminderen en de functie van de meibomklieren te verbeteren.

Behandelopties

In plaats van traditionele warme handdoeken adviseer ik het gebruik van speciale oogmaskers die de

meibomklieren effectief verwarmen. Deze maskers kunnen bijvoorbeeld worden opgewarmd in kokend water of in de magnetron of via een USB-aansluiting. Het is belangrijk dat de kliertjes gedurende 10–15 minuten op ongeveer 40 graden Celsius verwarmd worden, zodat het gestolde vet vloeibaar wordt en de traanfilm weer optimaal kan functioneren. Daarna voert de patiënt een ooglidmassage van één minuut uit, één keer per dag. Hierbij moeten patiënten rekening houden met het feit dat het twee maanden kan duren voordat merkbare verbetering optreedt, omdat de klieren langzaam herstellen.

Als dit thuisgebruik niet het gewenste effect oplevert, kan in de praktijk worden gestart met een meibomklierexpressie. Hierbij worden de kliertjes voorzichtig uitgeduwd om het vet vrij te maken, wat direct verlichting van klachten kan geven. Het is aan te raden te investeren in een meibomklier expressor, een speciaal instrument dat de behandeling makkelijker en consistentere maakt, zowel voor de patiënt als voor de behandelaar.

Het besef van behandelbaarheid

Een belangrijke boodschap die ik wilde overbrengen, is dat MGD goed behandelbaar is, mits we de oorzaak tijdig herkennen en patiënten actief betrekken bij hun eigen oogzorg. Veel mensen denken dat droge ogen onvermijdelijk zijn of dat er weinig aan te doen is, maar de recente ontwikkelingen in diagnostiek en behandeling laten zien dat we significante verbetering kunnen bereiken.

Tijdens de presentatie reageerde het publiek enthousiast, vooral op de combinatie van praktische demonstraties en wetenschappelijke inzichten. Het besef dat een relatief klein kliertje zo'n grote invloed kan hebben op oogcomfort en gezondheid, maakte veel indruk.