

Zo ontstaat slaap in je ogen

Wat je nog niet wist over slaap, oogafscheiding of slaapzand

Huizen, 29 januari 2018 - Iedereen wordt er bijna dagelijks mee wakker: slaap in de ogen. We noemen het ook wel slaapzand of oogafscheiding. Als kind wordt aan je verteld dat Klaas Vaak dit zand 's avonds in je ogen strooit, waardoor je lekker kunt slapen. Maar de waarheid ligt natuurlijk iets anders. Waardoor ontstaat slaap in de ogen precies, wat is de functie en wat zegt het over je gezondheid? Simone Stad van Specsavers legt uit.

Het goedje dat je na het ontwaken uit je ogen wrijft, heeft een veelzijdige samenstelling en bestaat uit slijm, olie, dode huidcellen, opgedroogd traanvocht en ander vuil. Waar komt dit vandaan?

- Het opgehoopte vocht ontstaat uit de zogeheten traanfilm, de vochtige laag op de ogen die je ogen beschermt tegen uitdroging.
- De olie komt uit de 'klieren van Meibom'. Deze zitten bovenop de ooglidrand en produceren een olieachtige substantie dat de buitenste vetlaag van de traanfilm vormt. Meibom zorgt ervoor dat je ogen gesmeerd zijn wanneer je knippert, maar ook dat er niet continu tranen over onze wangen lopen..

Oogmake-up is oogvervuiler

Naast Meibom en opgehoopt vocht, zorgt ook vuil voor slaap in onze ogen. Het gebruik van oogmake-up kan de oogafscheiding flink beïnvloeden, net als de schoonmaaksubstantie waarmee je je make-up verwijdert. Gebruik je bijvoorbeeld fanatiek eyeliner, dan kunnen deeltjes hiervan in het traanfilm terecht komen. Dit geldt ook voor schilfertjes van je mascara of overvloedige oogschaduw. Ook is het mogelijk dat je met een kohlpotlood de meibomklieren dichtsmeeft, met droge ogen als gevolg.

Is het gevaarlijk?

Oogslaap is een heel natuurlijk fenomeen. Je oog onderhoudt zichzelf en zorgt voor een schone beschermlaag. Volgens Simone Stad, optometrist bij Specsavers, kun je wel iets uit je oogslaap afleiden: "Over het algemeen is oogslaap niet gevaarlijk en hartstikke normaal. Maar een afwijkende kleur en hoeveelheid kan een indicatie van een infectie zijn. Raadpleeg een dokter als je grote verschillen waarneemt."

- EINDE PERSBERICHT -