

Vad vet svenska kvinnor om sin ögonhälsa?

En rapport om kvinnors ögonhälsa genom livets olika faser.



Specsavers

Kvinnors ögonhälsa vårt fokus

Specsavers möter kvinnor i alla åldrar, och ögonhälsan påverkas av olika faktorer genom livet – från skärmarbete till hormonella förändringar. En livsfas som vi särskilt har uppmärksammat är övergångsåldern, då klimakteriet kan påverka ögonen på sätt som inte alltid är allmänt kända.

Vi ställde därför frågan: Vad vet kvinnor i Sverige om sin ögonhälsa – och om hur den påverkas av klimakteriet?

För att få svar genomförde Verian (fd Kantar Sifo) en undersökning med totalt 1 000 statistiskt utvalda kvinnor i åldrarna 45–64 år.

Undersökningen kartlägger både kunskapsnivå och egna erfarenheter av ögonbesvär, liksom upplevda klimakteriebesvär.

Resultaten visar att många kvinnor har erfarenhet av symtom som kan kopplas till hormonella förändringar, där torra ögon är ett vanligt exempel. Samtidigt uppger en majoritet att de har god kunskap om klimakteriebesvär och vet vart de ska vända sig vid ögonbesvär.

Med rapporten vill vi bidra till ökad medvetenhet om kvinnors ögonhälsa genom livets olika faser – och skapa bättre förutsättningar för rätt hjälp i rätt tid.

Marita Bertilsson
VD, Specsavers Sverige



Ny undersökning: Vad vet svenska kvinnor om sin ögonhälsa – och om hur livets olika faser påverkar ögonen?

En majoritet av svenska kvinnor mellan 45 och 64 år har upplevt klimakteriebesvär – och många ser även kopplingen till sin ögonhälsa. I en ny undersökning uppger nära sex av tio att de känner till sambandet mellan hormonella förändringar och torra ögon, samtidigt som över hälften anser sig ha god kunskap om klimakteriebesvär generellt.

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Specsavers och kartlägger kvinnors kunskap om sin ögonhälsa samt hur den kan påverkas i olika livsfaser.

– I media kan man ibland läsa om att kvinnor kan vara i klimakteriet utan att veta om det. Vår undersökning visar tvärtom att kunskapsläget är gott – fler än hälften av svenska kvinnor anser sig ha goda kunskaper om klimakteriebesvär, säger Caroline Schiller, optiker och produktchef på Specsavers.

Ögonbesvär är ett område där hormonella förändringar kan spela en roll. Torra och irriterade ögon kan ha flera orsaker – exempelvis skärmanvändning – men i åldersgruppen 45–64 år sammanfaller besvären ofta med förändringar i hormonbalansen.

– När vi arbetar alltmer framför skärmar associerar vi ofta ögonbesvär med skärmexponering. Men för kvinnor i den här åldern kan torra ögon också bero på hormonella förändringar. Det känns tryggt att kunskapsnivån är så pass hög att man tar sina besvär på allvar och söker hjälp vid behov, säger Caroline Schiller.

” Ögonbesvär är ett område där hormonella förändringar kan spela en roll ”

Enligt undersökningen uppger 57 procent att de känner till sambandet mellan klimakteriet och torra ögon, medan 40 procent inte var medvetna om kopplingen. Samtidigt uppger 54 procent att de själva har upplevt torra eller irriterade ögon.

– När tårfilmen kollapsar uppstår torra fläckar och då reagerar nerverna. Det kan upplevas obehagligt, säger Caroline Schiller.



Undersökningen visar också att många vet vart de ska vända sig vid ögonbesvär. 36 procent skulle söka hjälp hos en optiker, 34 procent på vårdcentral och 9 procent på specialistmottagning.

– Den som upplever besvär ska inte tveka att söka hjälp. En optiker kan ge råd och rekommendera behandling, exempelvis ögondroppar vid torra ögon. Vid behov remitteras man vidare till vården, säger Caroline Schiller.

Totalt uppger 76 procent av de svarande att de har upplevt vad de misstänker är klimakteriebesvär. 15 procent svarar nej och resterande är osäkra. 56 procent anser sig ha goda kunskaper om klimakteriebesvär – en andel som ökar med åldern.

Till vem skulle du vända dig om du fick ögonbesvär?

Vårdcentral	34 %
Specialistmottagning	9 %
Apotek	13 %
Optiker	36 %
Annan	1 %
Skulle inte söka vård för ögonbesvär	3 %
Tveksam, vet ej	3 %

76% har upplevt klimakteriebesvär.

56% anser sig ha goda kunskaper om klimakteriebesvär.

29% har inte goda kunskaper. 15% är tveksamma eller vet inte.

54% har upplevt problem med torra eller irriterade ögon.

57% vet att förändringarna i hormonbalansen under klimakteriet kan orsaka torra ögon ...

...men 29% svarar att de inte vet detta.

Optikern svarar – allt du vill veta om kvinnors ögonhälsa

Torra ögon drabbar de flesta någon gång, men om problemen består kan det vara en god idé att försöka göra något åt saken. Orsaken till ögonbesvären kan vara skärmtid, men graviditet och klimakteriet kan också vara förklaringen. Caroline Schiller, optiker och produktchef på Specsavers Sverige reder ut begreppen som är speciella för kvinnors ögonhälsa.

Torra ögon, vad är det?

– Torra ögon är egentligen ett samlingsnamn för flera tillstånd som påverkar tårfilmen på ögats yta. Tårfilmen är ett mycket tunt lager av vätska som skyddar ögats yta och nerverna från att känna irritation eller obehag. Om tårfilmen kollapsar får man torra fläckar som får nerverna att reagera, vilket leder till obehag.

” **Ett av de vanligaste ögonsymtomen under klimakteriet är minskad produktion av tårvätska.** ”

Vad orsakar torra ögon?

– En mycket vanlig orsak till torra ögon är långvarigt arbete framför skärmar. För de som lider av torra ögon där skärmtiden är orsaken, hjälper det ofta att gå ut i friska luften, minska skärmtiden och öka blinkfrekvensen. Men det finns andra orsaker till torra ögon, inte minst för kvinnor, då har det hormonella orsaker, som under graviditet och i klimakteriet.



På vilket sätt påverkar graviditeten ögonen?

– Under graviditeten sker hormonella och fysiologiska förändringar i kvinnans kropp som också kan påverka ögats hälsa. Hormonella förändringar under graviditeten kan påverka tårvätskans sammansättning och minska utsöndringen i dess yttre, oljiga skikt, där symtomen visar sig som en känsla av torra ögon och orsakar obehag i ögonen.

Och i klimakteriet, vad händer då?

– I klimakteriet sker förändringar i hormonproduktionen som orsakar många olika förändringar i kroppen. Östrogennivån minskar och östrogenbrist är en av de viktigaste orsakerna till de förändringar som upplevs under klimakteriet. Värmevallningar och humörsvängningar är rätt kända fenomen, men klimakteriets effekter på kvinnors ögonhälsa är också ett faktum.

Vilka är dessa effekter?

– Ett av de vanligaste ögonsymtomen under klimakteriet är minskad produktion av tårvätska, precis som andra slemhinnor blir torrare, vilket kan leda till torra ögon.

Vilka är symtomen på torra ögon?

– Det finns en lång rad symtom som brukar karaktärisera fenomenet torra ögon. Vanligt är till exempel irritation, obehag som klåda, vattniga eller rinnande ögon, rodnad, en torr, grusig eller brännande känsla. Slem som gör att ögonen känns ”hoplimmade” efter sömn förekommer ofta.

Hur vet man att man är drabbad av torra ögon?

– Alla kan uppleva torra ögon ibland, till exempel om man är extra trött. Men om man känner av detta mer regelbundet så är det troligtvis ett tecken på att man har torra ögon. Men de goda nyheterna är ju att det faktiskt går att göra något åt, säger Caroline Schiller.

Att ögonen rinner är kanske inte ett symptom som omedelbart leder tankarna till torra ögon?

– Det är inte lätt för gemene man att veta, att ögon rinner är inget man primärt kopplar ihop med torra ögon, det är ju lätt att tro att tårvätskan är bra. Mycket handlar om vatten, slem och fett som vi har i tårvätskan. I klimakteriet blir slem-

hinnor torrare, slemmet minskar och tårvätskan binds då inte på samma sätt, vilket medför att tårarna rinner lättare.

Hur kan man då förebygga och lindra besvär av torra ögon?

– Om problemen beror på skärm-användning skulle jag dels vilja tipsa om att man medvetet tänker på att blinka oftare, inte sällan sitter man med blicken uppspärрад och tittar på skärmen. Man ska också tänka på att hålla blicken lite snett nedåt framför skärmen. Om det inte hjälper kan man använda ögon-droppar som finns hos din optiker, det är den vanligaste behandlingen för lindriga fall av torra ögon.

Finns det några risker med användning av ögondroppar?

– Nej, man kan droppa hur mycket och hur ofta som man vill med fuktgivande droppar. Det kan inte försämra tår-funktionen, det är ingen fara!



Vad vet svenska kvinnor om sin ögonhälsa? En rapport om kvinnors ögonhälsa genom livets olika faser är framtagen av Specsavers i samarbete med kommunikationsbyrån Welcom.

Undersökningen har gjorts av Verian på uppdrag av Specsavers Sverige. Resultaten bygger på webbintervjuer med totalt 1 000 statistiskt utvalda kvinnor i åldrarna 45–64 år. Fältperiod 2024-05-24.

Kontaktuppgifter:

Helen Melldé-Helmfridsson

Head of Marketing, Specsavers Sweden AB

✉ helen.helmfridsson@specsavers.com

Specsavers Sweden AB Gullbergs strandgata 15, 411 04 Göteborg

www.specsavers.se