

[Ögonbesvär](#)

## Ögonskada av starkt ljus

Dina ögon kan få en tillfällig skada på hornhinnan av starkt ljus. Det kan till exempel hända om du är på en plats där solen lyser starkt och reflekteras av snö, hav eller vit sand. Det kallas att bli snöblind. Besvären brukar gå över av sig själv.

Ögonen kan också bli skadade om du tittar direkt på en svetslåga. Då kallas det svetsblänk.

### Symtom på ögonskada efter starkt ljus

Du får en kraftig irritation i ögat när [hornhinnan](#) har skadats av kraftigt ljussken eller svetsblänk. Oftast märker du av skadan sex till tolv timmar efter att du tittade på det starka ljuset. Då är det vanligt att få några av de här besvären:

- Du får värk i ögonen.
- Ögonen är känsliga för ljus.
- Det bildas tårar i ögonen.
- Dina ögon är röda.
- Din syn är sämre.
- Det känns som du har grus i ögonen.
- Du kan ha svårt att hålla ögonen öppna.
- Det kan rycka i ögonlocken.

### När och var ska jag söka vård?

De allra flesta som har fått en ögonskada av starkt ljus behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta genast en [vårdcentral](#) eller en [jouröppen mottagning](#) om du upplever något av det här:

- Besvären har inte minskat efter två dygn.
- Du får mer ont i ögat eller ögonen efter två dygn.
- Synen blir ännu sämre efter två dygn.

Om det inte går eller är stängt, sök vård på en akutmottagning.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

### Vad kan jag göra själv?

Skadan går oftast över av sig själv efter ett till två dygn. Det finns några saker du kan göra för att lindra besvären och

göra så att skadan läkare snabbare.

## Var i mörker

Det är bra att skydda ögonen från ljus när du fått en ögonskada av starkt ljus, till exempel vid snöblindhet eller svetsblänk. Att vara i mörker hjälper. Då går besvären oftast över av sig själv inom ett dygn. Ibland kan det ta några dagar.

Undvik att titta på ljusstarka tv-skärmar eller datorskärmar. Du kan sänka ljusstyrkan om du måste titta på en skärm.

## Ögonsalva kan lindra besvär

Du kan lindra besvären genom att använda en receptfri ögonsalva som innehåller paraffin och vaselin. Salvan är mjukgörande. Du kan fråga på ett apotek.

Smörj försiktigt med salvan på undre ögonlockskanten. Salvan kan göra att du upplever synen som dimmig. Därför kan det vara bra att ta salvan när du inte behöver använda ögonen så mycket, till exempel när du ska sova. Men det går bra att använda salvan även när du är vaken.

## Smärtstillande läkemedel

Du kan använda [receptfria smärtstillande läkemedel](#) mot värk.

## Behandling

Du behöver träffa en läkare om du har provat att behandla dig själv med salva och besvären inte har gått över efter två dygn. Ibland kan du behöva andra läkemedel.

Ögonen kan också behöva skyddas från ljus även när du får behandling med läkemedel. Oftast i en till två dagar, eller upp till en vecka. Använd då solglasögon och solhatt, keps eller skärmmössa om du behöver gå ut.

## Hur kan jag förebygga ögonskada av starkt ljus?

Det finns flera sätt att undvika att få en skada på ögat av kraftigt ljus. Du kan pröva ett eller flera av följande tips:

- Använd solglasögon när du är i starkt solljus. De filtrerar bort UV-strålningen och skyddar ögonen.
- Använd tonade skidglasögon med UV-skydd om du åker skidor där det är kraftigt solljus och snö. Det går också bra att använda solglasögon.
- Använd en godkänd skyddsskärm eller svetshjälm när du svetsar. På så sätt undviker du att titta direkt på svetslågan.
- Använd särskilda skyddsglasögon om du solar solarium.

## Påverka och delta i din vård

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

## Informationen ska gå att förstå

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#)

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Senast uppdaterad:

2024-06-11

Redaktör:

Ingela Andersson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Hammurabi Bartuma, ögonläkare, Skånes Universitetssjukhus, Malmö

## Läs mer på 1177.se

### [När du ringer 1177](#)

1177 är ett nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning. Du kan ringa dygnet runt.

### [Så skyddar du dig mot solen](#)

Alla behöver skydd mot solen, oavsett ålder. Barns hud är mycket känsligare än vuxnas och behöver extra skydd. Barn under ett år ska helst inte alls vara i direkt solljus.

### [Läkemedel som du tar i ögonen](#)

Läkemedel som du använder i ögonen finns som droppar och salva.

## 1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

### 1177 på flera språk

I

### Om 1177

I

### Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).