

التهاب لبه پلک

التهاب لبه پلک ها که در اصلاح پزشکی به آن بلفاریت گفته می شود اختلال شایع و مزمن می باشد.

علائم آن عبارتند از :

سوزش چشم و پلک ها

خارش چشم

قرمزی چشم

این وضعیت معمولاً در افراد با پوست چرب، دارای شوره یا چشم های خشک مشاهده می گردد.

عامل ایجاد التهاب لبه پلک ها چیست ؟

در سطح پوست همه افراد به طور طبیعی تعداد باکتری وجود دارد. تعداد زیاد باکتری در سطح مژه ها موجب ایجاد پوسته های شبیه شوره و ذراتی در طول مژه ها و لبه پلک ها می گردد.

درمان التهاب لبه پلک ها چیست ؟

این بیماری در اغلب موارد مزمن ولیکن با درمان های زیر قابل کنترل می باشد.

۱. کمپرس گرم و مرطوب:

حوله ای را توسط آب گرم، مرطوب کرده و به مدت ۱ دقیقه بر روی پلک های بسته قرار دهید. به محض سرد شدن حوله مجدداً آن را با آب گرم مرطوب کنید. این عمل را ۲-۳ بار متوالی انجام دهید.

کمپرس گرم و مرطوب پوسته ها و ذرات چسبیده به مژه ها را شل می کند و به رقیق شدن ترشحات چربی در محل غدد لبه پلک کمک می کند. همچنین از ایجاد شالازیون جلوگیری می کند.

۲- شستشوی پلک ها:

توسط یک اپلیکاتور پنبه ای آغشته به آب گرم محل رویش مژه ها را به مدت ۱۵-۲ ثانیه در هر پلک ماساژ دهید.

۳- پماد آنتی بیوتیک: قبل از خواب، مقدار اندکی پماد چشمی تجویز شده توسط پزشک را در قاعده مژه ها بمالید.

۴- قطره های اشک مصنوعی یا ضد التهابی: به صورت کوتاه مدت جهت بهبود التهاب همراه با خشکی چشم به کار برده میشود.

۵- رعایت بهداشت مژه ها و پلک: از آن جا که بلفاریت بیماری مزمنی می باشد، رعایت بهداشت پوست پلک ها از عود آن جلوگیری می کند. علاوه بر آن تمیز نگه داشتن مژه ها، شستشوی مو، سر و ابروها با شامپوهای ضد باکتریایی می تواند در کنترل بلفاریت کمک کننده باشد.



مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره)

التهاب لبه پلک



بخش چشم

*بعضی از مواد نگهدارنده قطره های چشمی توسط لنزهای تماس جذب شده و موجب آسیب به بافت چشم می گردند.

*در صورتی که عدم استفاده از لنز در این دوران مقدور نباشد، توصیه می گردد، قطره های چشمی بدون موارد نگهدارنده را بکار برید.

۹) اگر طبق نظر پزشک معالج خود ملزم به استفاده مکرر از قطره های چشمی هستید (مثلاً هر ۲ ساعت یکبار یا کمتر) بهتر است از قطره های چشمی بدون مواد نگهدارنده استفاده نمایید.

* در مواردی نظیر خشکی چشم شدید به دنبال بیماری های خود ایمنی مانند بیماری استیون جانسون قطره اشک بدون مواد نگهدارنده استفاده نمایید.

۱۰) بعضی از قطره چشمی به صورت کوتاه مدت موجب سوزش و تحریک مختصر چشم ها می گردند، در صورتی که این علائم طولانی و یا شدید گردند حتماً با پزشک خود مشورت نمایید. یکی از علل طولانی شدن این علائم می تواند مربوط به موارد نگهدارنده درون قطره ها باشد.

در این موارد بهتر است از قطره های بدون موارد نگهدارنده استفاده نمود.

۱۱) بعضی از قطره های چشمی موجب تاری دید گذرا (به ویژه در دید نزدیک) می گردند، در این موارد توصیه می گردد در هنگام مصرف قطره ها از رانندگی کردن و کارهایی که نیاز به دید نزدیک دارند، پرهیز نمایید.

روش مصرف قطره های چشمی

- ۱) ابتدا سر را به عقب خم کنید.
- ۲) پلک پایین را با انگشتان گرفته و به سمت پایین بکشید .
- ۳) یک قطره از محلول را داخل چشم بچکانید
- ۴) چشم ها را به آرامی برای چند دقیقه ببندید. (این امر باعث می گردد قطره در تمام سطح چشم به طور یکسان پخش گردد).
- ۵) به مدت ۳ دقیقه با انگشت شست گوشه چشم (سمت بینی) را به آرامی فشار دهید.
- ۶) داروی اضافه خارج شده از چشم را با دستمال تمیز پاک کنید.
- ۷) در صورتی که زمان استفاده از قطره های چشمی با هم تداخل داشته باشد، بین آن حداقل ۵ دقیقه فاصله بگذارید.
- ۸) در صورتی که از لنز تماسی جهت اصلاح عیب انکساری خود استفاده می نمایید، سعی کنید در حین مصرف قطره های چشمی از لنز استفاده ننمایید.