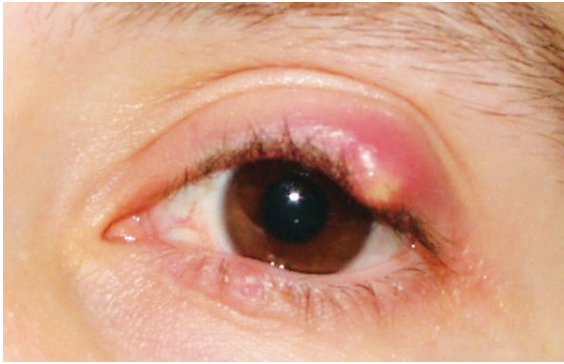




تاریخ
۱۱
مرداد
۱۴۰۰
دوشنبه

آشنایی با بیماری گل مژه یا بلفاریت و راه های درمان آن گل مژه یا در اصطلاح پزشکی بلفاریت همانند جوشی بزرگ است که به صورت یک توده زرد یا سفید در ناحیه چشم و پلک ها نمایان می‌شود. این عارضه نوعی عفونت است. علل بروز گل مژه ورود



باکتری هاست که در نهایت منجر به عفونتی و درگیر شدن پلک بالا و پایین خواهد شد. گل مژه در علم پزشکی، هوردولوم نامیده می شود. همچنین التهاب پوست پلک چشم است. بلفاریت به طور معمول بخشی از پلک چشم را که مژه‌ها می‌رویند درگیر می‌کند و به هر دو پلک لطمه می‌زند. بلفاریت عموماً زمانی بروز می‌کند که غدد روغنی جایگیر شده در نزدیکی پایه مژه‌ها مسدود می‌شوند. این اختلال به بروز تحریک و سرخی چشم منجر می‌گردد. چند بیماری و اختلال مختلف می‌توانند به بلفاریت منجر شوند. و یکی از دلایل شایع بروز درد و قرمزی پلک و کبره بستن مژه‌ها است. خوشبختانه چشم پزشک می‌تواند به کمک روش‌های موجود به درمان این اختلال را بپردازد تا از میزان التهاب بیشتر پلک جلوگیری شود و از آسیب دیدگی جدی چشم یا پلک شما اجتناب گردد. اغلب اوقات گل مژه یا بلفاریت چشمی به صورت توده ای متمرکز سفید یا زرد رنگ است که بسیار شبیه به یک جوش بزرگ می‌باشد و به طور معمول تنها در یک ناحیه ایجاد می‌شود اما می‌تواند همزمان بر روی یک یا هر دو پلک نیز ظاهر شود.

بلفاریت اغلب اختلالی مزمن بوده و درمان آن دشوار است. بلفاریت می‌تواند ناراحت کننده و ناخوشایند باشد. اما این بیماری معمولاً باعث ایجاد آسیب دائمی به بینایی نمی‌شود و مُسری نیز نیست. با اینکه بیماری بلفاریت مسری نیست اما کسانی که مبتلا به بیماری های پوستی مانند بسوره، روزاسه، پوست چرب و شوره سر هستند بیشتر به بیماری بلفاریت مبتلا می شوند.خوشبختانه چشم پزشک می‌تواند به کمک روش‌های موجود به درمان این اختلال را بپردازد تا از میزان التهاب بیشتر پلک جلوگیری شود و از آسیب دیدگی جدی چشم یا پلک شما اجتناب گردد.

علائم گل مژه چیست؟

ایجاد توده ای متورم و دردناک روی پلک ها یا اطراف چشم

قرمزی و التهاب پوسته پوسته شدن اطراف پلک یا چشم خروج ترشحات چرکی از ضایعه احساس سوزش و جسم خارجی قرمزی و وجود پوسته های چرب روی لبه پلک خارش و حساسیت به نور تورم پلک ها کف آلود بودن اشک در لبه پلکها خشکی چشم به هم چسبیدن مژه ها که به دلیل ترشحات اضافی ایجاد می شود. پوست پوسته شدن روی مژه ها یا پلک ها وجود زخم های کوچک روی پلک ها و لبه آن ریختن مژه ها رویش مژه ها در جهت های غیر طبیعی درد

احساس ناراحتی وسنگینی هنگام پلک زدن ریزش اشک تخلیه مخاط از چشم حساسیت به نور تاری دید(از موارد شایع این بیماری محسوب نمی شود اما اگر توده متورم نسبتاً بزرگ باشد یا فشار روی قرنیه باعث آستیگماتیسم و مشکلات دیداری می شود)

در بسیاری از موارد معمولاً گل مژه بدون نیاز به درمان رفع می شود. در برخی از موارد نیز ممکن است با گذشت چند روز بیمار شاهد رفع آن نبوده و شاهد رشد و حتی خونریزی آن باشد که بینایی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.

انواع بلفاریت یا التهاب پلکی

التهاب پلکی یا گل مژه در دو نوع قدامی و خلفی پدیدار می شود.

التهاب چشم یا بلفاریت قدامی و خلفی

التهاب چشم قدامی در خارج از چشم ها رخ می دهد، در حالیکه التهاب خلفی در گوشه داخلی چشمان شما رخ می دهد. علت دقیق بلفاریت هنوز مشخص نشده است. با این حال عوامل مشخصی قطعاً ریسک آن را افزایش می دهند. این عوامل عبارتند از: شوره پوست سر یا ابرو، واکنش آلرژیک به آرایش چشم، عوارض جانبی داروها، انواع خاصی از عفونت های باکتریایی و عملکرد نادرست غده های چربی. علل شیوع بلفاریت قدامی بر روی چشم یا پلک ممکن است با یک یا چند فاکتور مرتبط از جمله موارد زیر باشد.

درماتییت سبورئیک – شوره سر و ابرو ها

عفونت باکتریایی

اختلال در غده های چربی در پلک ها

روزاسه – مشکل پوستی با قرمزی صورت

آلرژی شامل واکنش های آلرژیکی به داروهای چشم، محلول های لنز تماسی و یا آرایش چشم
کهنه های زیان آور یا شپش
عوارض و مشکلات بلفاریت و التهاب پلک
اگر بلفاریت دارید، ممکن است این موارد را تجربه کنید
مشکلات باعث چشم
می‌تواند پلک شود که مژه ها به صورت غیر عادی رشد کنند یا بریزند.
بیماری پلک
مشکلات پوستی پلک

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: گل مژه

بلفاریت چشمی یا گل مژه، علت و درمان التهاب پلک

دکتر مازیار پورمازار

با کمتر آرایش کنند چرا که آرایش باعث دشوارتر شدن حفظ بهداشت پلک‌ها می شود.
ممکن است مکمل های غذایی مانند اسیدهای چرب امگا برای کمک به غدد لبه پلک ها تجویز شود.
استفاده از قطره های اشک مصنوعی به دلیل ایجاد خشکی چشم در اکثر بلفاریت ها مرسوم است.

نحوه درمان بلفاریت با کمپرس گرم

می توان یک پارچه نازک را با آب داغ خیس کرده، سپس آب آن را بگیرد و پارچه مرطوب و گرم را بر روی چشم مبتلا به گل مژه قرار دهید.

توجه داشته باشید که از آب بسیار داغ، مخصوصا برای کودکان استفاده نکنید.

شما باید:

کمپرس گرم را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی چشم مورد نظر قرار دهید.

ناحیه مذکور را به آرامی ماساژ دهید.

این موارد را سه تا چهار بار در روز تکرار کنید تا گل مژه از بین برود یا اگر تخلیه شود.

استفاده مرتب و روزانه کمپرس گرم می تواند از تشکیل دوباره گل مژه در نقطه اولیه جلوگیری کند.

با این حال، روش های درمانی زیر، می توانند در کاهش علائم موثر باشند.

کمپرس گرم روی چشم

درمان بیماری التهاب پلک با کمپرس گرم

درمان خانگی و گیاهی سریع و فوری برای رفع گل مژه یا بلفاریت و درد آن

بلفاریت می تواند باعث ناراحتی بسیاری شود و حتی بر دید شما تاثیر می گذارد. برای علایم جزئی، می توانید برخی درمان های خانگی ساده که در ادامه بخش سلامت نمناک خواهید خواند را امتحان کنید اما فراموش نکنید اگر مشکل جدی است هرگز بدون مشورت با پزشک از هیچ روشی برای درمان استفاده نکنید.

درمان گل مژه با حفظ بهداشت پلک

بهداشت خوب برای درمان پلک ها مهم است. از آنجا که این می تواند یک مشکل ماندگار باشد، تمرین بهداشت پوست و پلک مناسب می تواند به جلوگیری از عود کردن مجدد آن کمک کند.

به طور منظم پلک ها را با آب ولرم تمیز کنید. همچنین می توانید از یک محلول تمیز کننده توصیه شده توسط پزشک خود نیز استفاده کنید. این امر مانع تشکیل پوسته بر روی مژه ها و همچنین باقی مانده چربی و وسله های شوره بر روی پلک ها می شود. هم چنین حتما مو، پوست سر و ابرو های خود را با شامپو ضد باکتری بشوئید.

درمان بلفاریت یا گل مژه با اسکراب پلک ها

یک محلول را با ۲-۳ قطره از شامپو بچه در یک فنجان آب گرم آماده کنید. یک تکه پنبه تمیز را در محلول فرو ببرید از آن برای صاف کردن پایه مژه های خود به مدت ۱۵ ثانیه در هر پلک آن استفاده کنید. هر دو چشم خود را با آب سرد بشوئاید. با استفاده از یک حوله نرم آن را به آرامی خشک کنید. این درمان را ۲-۳ بار در روز تکرار کنید.

درمان خانگی گل مژه یا التهاب پلک با روغن درخت چای

۲-۳ قطره روغن درخت چای را در یک قاشق غذا خوری روغن نارگیل یا روغن زیتون مخلوط کنید. یک تکه پنبه را در این محلول فرو ببرید. چشمانتان را ببندید و پنبه را در انتهای مژه های خود بمالید. چشمتان را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بسته نگه دارید. هر روز دو بار این درمان را تکرار کنید.

درمان خانگی گل مژه یا التهاب پلک با روغن کرچک

پلک ها را به طور کامل با آب ولرم بشوئید. کمپرس آب گرم را برای ۵ دقیقه روی چشم ها بگذارید. از یک پنبه برای مالیدن روغن کرچک به پلک های بسته استفاده کنید. این کار را قبل از رفتن به تخت خواب برای جلوگیری از پوسته پوسته شدن استفاده کنید. صبح روز بعد، چشمان خود را به طور کامل با آب گرم بشوئید. روزی یک بار برای چند روز این کار را تکرار کنید. نکته:دقت کنید که از روغن کرچک خالص، ارگانیک و عاری از هگزان استفاده کنید.

درمان گل مژه با اسیدهای چرب امگا ۳

غذاهای غنی از اسیده ای چرب امگا ۳مثل قزل آلا، ماهی تن، دانه های کننا و گردو بخورید. همچنین می توانید از مکمل ها نیز استفاده کنید. برای مقدار مناسب، همیشه با پزشک خود مشورت کنید.

درمان خانگی گل مژه با روغن نارگیل

یک تکه پنبه را در روغن نارگیل خیس کنید. آن را به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طور مستقیم روی پلک های ملتهب قرار دهید. از این درمان در فواصل منظم در طول روز استفاده کنید. همچنین می توانید قبل از رفتن به رختخواب از روغن استفاده کنید و صبح روز بعد آن را آبکشی کنید. اگر روغن نارگیل ندارید، می توانید روغن زیتون را امتحان کنید.

درمان بلفاریت با آلوئه ورا

ژل تازه آن را بگیرد و روی چشمان خود اعمال کنید و به آرامی بمالید. بگذارید ۱۰ دقیقه بماند. آن را با آب ولرم بشورید. از این درمان ۲-۳ بار در روز استفاده کنید.

❖ نکته: فقط از ژل آلوئه ورا تازه استفاده کنید. از لوسیون های ملایم استفاده نکنید که حاوی ژل آلوئه ورا هستند.

درمان خانگی التهاب پلک با وازلین

با انگشتان تمیز، مقدار کمی ازوازلین خالص را روی مژه ها و ابروهای خود بزنید. چشمانتان را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بسته نگه دارید. سپس مژه های خود را به طور کامل با آب ولرم بشوئید. از این درمان حداقل یک بار در روز برای جلوگیری از تکرار این مشکل استفاده کنید.

درمان خانگی بلفاریت یا التهاب پلک با یاس بنفش هندی

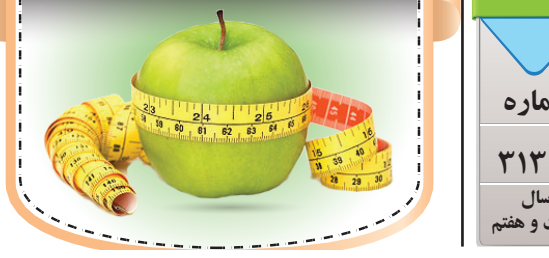
یک مشت برگ چریش را در ۴ فنجان آب بجوشانید. بگذارید خنک شود، سپس آن را فشار دهید. از این محلول برای شستشوی موهایتان در ۲-۳ بار در هفته استفاده کنید تا از شوره سر به طور کامل خلاص شوید.

معاینه چشم با دستگاه هنگام ابتلا به گل مژه یا بلفاریت

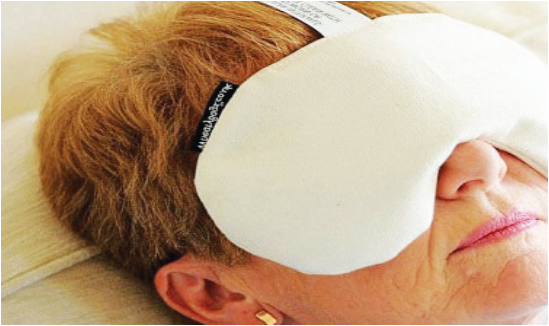
پزشک به بررسی علائم و نشانه‌های می‌پردازد که باعث بروز انواع خاصی از بلفاریت شده است و برای این کار از دستگاه استفاده می‌کند.

این دستگاه دارای طراحی خاصی است و از میکروسکوپ با قدرت

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۱۳۷
سال
بیست و هفتم



پایین و یک منبع نور قوی استفاده می‌کند که منبع نور آن به پزشک کمک می‌کند سطح خارجی چشم و پلک را بررسی نماید و برای انجام این کار باید بیمار چانه و پیشانی خود را به دستگاه تکیه دهد. چشم پزشک بر اساس ارزیابی‌های انجام شده یک روش را برای درمان بیمار توصیه خواهد کرد که این امر علت بروز مشکل او بستگی دارد. معمولاً بلفاریت به دنبال یک مشکل پوستی از قبیل روزاسه و یا یک عامل بیماری‌زا به وجود می‌آید که انتخاب برنامه درمان بر این اساس انجام می‌شود.

درمان گل مژه یا بلفاریت در مطب پزشک

اگرچه اسکراب پلک در منزل یک اقدام بسیار سودمند است معمولاً انجام روش‌های تمیز کردن پلک در مطب پزشک پیشنهاد می‌شود تا به درمان بهتر بلفاریت کمک کند. برخی از روش‌های درمانی احتمالی به شرح زیر می‌باشند:

پاک کردن مواد زائد در اطراف پلک تا باکتری، بیوفیلم و هر عاملی که باعث التهاب پلک یا بسته شدن غدد چربی شده است از بین برود. برطرف کردن عواملی که باعث مسدود شدن غدد چربی چشم شده‌اند. استفاده از آی پی ال برای باز کردن غدد مسدود پلک و از سرگیری مجدد فعالیت این غدد

مصرف آنتی بیوتیک برای درمان گل مژه

چشم پزشک به شما پماد آنتی بیوتیک چشمی می‌دهد که از آن استفاده کنید. برای استفاده از این محصول باید مقدار کمی از پماد را روی نوک انگشت تمیز خود بمالید یا از یک تکه پنبه استفاده کنید سپس به آرامی پماد را به ساقه مژه‌های خود بمالید. طبق دستور پزشک این کار را قبل از خواب انجام دهید. همچنین ممکن است پزشک به تجویز داروهای آنتی بیوتیک خوراکی نیز بپردازد.

استفاده از قطره چشمی برای رفه التهاب پلک

اشک مصنوعی یا قطره استریل چشم می‌تواند باعث رفع قرمزی و التهاب و خشکی چشم شود. چشم پزشک برای شما قطره آنتی بیوتیک تجویز می‌کند تا به تخلیه بهتر غدد چربی کمک کند.

طول درمان گل مژه در خانه با دارو یا قطره

اکثر گل مژه ها بدون درمان خاصی در طول ۱ تا ۳ هفته بهبود پیدا می‌کنند.

نکاتی در خصوص بهداشت پلک

توجه کردن به بهداشت پلک یک اقدام بسیار مهم برای درمان و کنترل بلفاریت است اما به شرط آن که به طور صحیح انجام شود. برای شروع باید از کمپرس گرم و تمیز استفاده کنید تا مواد زائدی که باعث مسدود شدن غدد چربی چشم شده است تخلیه شود. برای این کار باید به شرح زیر عمل کنید:

دست‌های خود را بشوئید سپس یک تکه پارچه تمیز را درون آب گرم قرار دهید و آن را بگیرید.

این پارچه را به مدت چند دقیقه روی پلک بسته خود قرار دهید.

سپس به آرامی قبل از آنکه چشم خود را باز کنید اطراف پلک خود را بسایید اما دقت کنید که از ساییدن محکم آن خودداری کنید.

از دستورات پزشک در خصوص تعداد دفعات استفاده از کمپرس گرم و مدت زمان قرار دادن آن روی چشم خود پیروی کنید. هنگامی که برای اولین بار شروع به انجام این کار می‌کنید پزشک از شما می‌خواهد که روزی چند بار و هر بار به مدت ۵ دقیقه کمپرس گرم را روی پلک خود قرار دهید. پس از مدتی فقط به روزی یک بار استفاده از کمپرس گرم نیاز خواهید داشت.

تمیز کردن پلک ملتهب یا مبتلا به بلفاریت

از یک تکه پنبه استفاده کنید تا به کمک آن و محلول تجویز شده توسط پزشک به تمیز کردن چشم خود بپردازید. به آرامی لبه‌های پلک بالا و پایین خود را تمیز کنید اما دقت کنید که محلول تمیز کننده وارد چشم شما نشود. هدف از درمان بلفاریت این است که پلک شما به حالت عادی بر گردد و سلامتی خود را به دست بیاورد. تمیز کردن پلک مرحله بعدی است و پزشک به شما می‌گوید که از چه نوع محصول تمیز کننده برای این کار استفاده کنید. برخی از روش‌های موجود گ عبارتند از استفاده از آب گرم، استفاده از شامپو بچه یا محصولات رایج مخصوص تمیز کردن پلک. برای تمیز کردن پلک باید به صورت زیر عمل کنید:

دست‌های خود را بشوئید و سپس یک دستمال تمیز را مرطوب کنید یا از اینکه پنبه یا گاز مخصوص پانسمان برای تمیز کردن پلک خود توسط محلول مخصوص استفاده کنید.

به آرامی مژه‌ها و اطراف پلک خود را تمیز کنید. چشم خود را با آب گرم بشوئید. این کار را با استفاده از یک دستمال تمیز دیگر برای چشم دیگر خود انجام دهید.

در ابتدا چشم پزشک از شما می‌خواهد در طول روز چند بار به تمیز کردن چشم خود بپردازید سپس روزی یک بار این فرآیند را انجام دهید. بهتر است در زمانی که دچار بلفاریت هستید کمتر از لوازم آرایش مخصوص چشم استفاده کنید زیرا ریمل و سایر لوازم آرایشی باعث تداخل در سلاّت و بهداشت پلک شما خواهند شد. در صورتی که پزشک استفاده از شامپوی ضد شوره را برای پوست سر و موهای شما توصیه کرده است باید از تماس شامپو با پلک و چشم خود اجتناب کنید تا از بروز التهاب جلوگیری شود.

عود گلّی مژه یا بلفاریت و جلوگیری از آن

معمولاً بلفاریت پلک یک اختلال مزمن است یعنی می‌تواند دوباره عود کند و به یک مشکل بزرگ تبدیل شود. بهترین روش برای جلوگیری از بروز بلفاریت و عود مجدد آن تمیز نگه داشتن پلک در طول روز و جلوگیری از تجمع باکتری، بیوفیلم و انواع میکروارگانیسم درون لبه‌های پلک است. محصولات مختلفی در دسترس قرار دارند که شما می‌توانید به کمک نکاتی که در قسمت بالا توضیح دادیم به تمیز کردن پلک خود بپردازید. محصولات مخصوص تمیز کردن پلک نیز در بازار وجود دارند که در مقایسه با شامپو بچه اثر گذاری بهتری دارند.