



ورقة معلومات عن التهاب الجفن

ما هو التهاب الجفن؟

التهاب الجفن هو الحالة التي تصبح فيها حواف الجفون متهيجة أو ملتهبة. يُطلق عليه أحيانًا "التهاب الجفون". قد يُشعرك بأن عينيك متهيجة أو بها قشور أو غير مريحة. إنه حالة شائعة جدًا

ما هي الأعراض؟

قد تلاحظ:

- احمرار أو تورم الجفون
- قشور أو قشريات قرب الرموش
- رموش قصيرة أو مكسورة، أو فقدان بعض الرموش
- حكة، حرقة، أو ألم في العينين
- شعور بوجود شيء في عينك

ما هي أسبابه؟

يمكن أن يحدث التهاب الجفن عندما:

- تنسد الغدد الزيتية الصغيرة في جفونك
- تتجمع البكتيريا أو الجلد الميت قرب رموشك
- تكون لديك حالات جلدية مثل قشرة الرأس أو الوردية
- التبرج أو الحساسية التي تُهيج الجفون

هل هو خطير؟

التهاب الجفن ليس خطيرًا، ولكنه قد يكون غير مريح وغالبًا ما يعود

إذا لم يُعالج، قد يسبب

- جفاف أو تهيج العينين
- نتوءات حمراء متورمة على الجفن بسبب انسداد الغدد الزيتية (تُسمى دمل أو كيس دهني)

كيف يُعالج؟

قد لا يزول التهاب الجفن تمامًا، لكن يمكنك إدارته بالعناية الجيدة بالجفون. قد يقترح طبيبك



- الكمادات الدافئة لتليين القشور والزيوت على الجفون
- تنظيف الجفون يوميًا بصابون خفيف (مثل شامبو الأطفال) أو مناديل تنظيف الجفون
- مراهم، قطرات، أو أدوية عن طريق الفم بوصفة إذا كانت الحالة أكثر شدة
- الدموع الاصطناعية إذا كانت عينيك جافة

كيفية تنظيف جفونك في المنزل

1. اغسل يديك
2. ضع قطعة قماش دافئة ورطبة على الجفون المغلقة لوضع دقائق
3. ذلك جفونك بلطف باستخدام القماش الدافئ وقليل من شامبو الأطفال لتنظيف طول الرموش
4. اشطف بالماء النظيف وكرر يوميًا أو كما يوصي به طبيبك

الأسئلة الشائعة

- س: هل التهاب الجفن معدي؟
- ج: كلا. لا يمكنك التقاطه من شخص آخر. إنه ليس عدوى
- س: هل سيختفي تمامًا؟
- ج: قد يأتي ويذهب بمرور الوقت. التنظيف اليومي للجفون يمكن أن يبقيه تحت السيطرة
- س: هل يمكنني وضع المكياج؟
- ج: نعم، على الجلد خارج رموشك، لكن قد يوصي طبيبك بتجنب مكياج العيون أثناء تفاقم الحالة
- تمت مراجعة هذا المستند من قبل الدكتور ستيف أرشينوفا