



برگه اطلاعات بلفاریت

بلفاریت چیست؟

بلفاریت زمانی است که لبه‌های پلک‌های شما تحریک یا ملتهب می‌شوند. گاهی به آن "التهاب پلک" نیز گفته می‌شود. این وضعیت ممکن است باعث شود چشمانتان احساس خارش، پوسته‌پوسته شدن یا ناراحتی کنند. این یک وضعیت بسیار شایع است.

علائم چه هستند؟

ممکن است مشاهده کنید:

- پلک‌های قرمز یا متورم
- پوسته‌ها یا تکه‌های نزدیک مژه‌ها
- مژه‌های کوتاه یا شکسته، یا از دست دادن برخی مژه‌ها
- چشم‌های خارش‌دار، سوزاننده یا دردناک
- احساسی شبیه به وجود چیزی در چشم

علت چیست؟

بلفاریت ممکن است زمانی رخ دهد که:

- غدد چربی کوچک در پلک‌های شما مسدود شوند
- باکتری یا پوست مرده نزدیک مژه‌ها انباشته شوند
- شرایط پوستی مانند شوره یا روزاسه داشته باشید
- آرایش یا آلرژی‌هایی که پلک‌ها را تحریک می‌کنند

آیا جدی است؟

بلفاریت خطرناک نیست، اما می‌تواند ناراحت‌کننده و اغلب برگشت‌پذیر باشد.

اگر درمان نشود، ممکن است باعث:

- خشکی یا تحریک چشم‌ها
- برآمدگی‌های قرمز و متورم بر روی پلک که به دلیل مسدود شدن غدد چربی ایجاد می‌شوند (به نام شالازیون یا گل‌مژه)



چگونه درمان می شود؟

بلفاریت ممکن است به طور کامل از بین نرود، اما می توانید با مراقبت خوب از پلک ها آن را مدیریت کنید. پزشک شما ممکن است پیشنهاد دهد:

- کمپرس گرم برای شل کردن پوسته ها و چربی های پلک
- تمیز کردن روزانه پلک ها با صابون ملایم (مانند شامپوی بچه) یا دستمال های تمیزکننده پلک
- پمادهای تجویزی، قطره ها یا داروهای خوراکی اگر شدیدتر باشد
- اشک مصنوعی اگر چشم هایتان خشک باشد

چگونه در خانه پلک هایتان را تمیز کنید؟

1. دستانتان را بشویید
2. یک پارچه گرم و مرطوب را برای چند دقیقه روی پلک های بسته قرار دهید
3. به آرامی با استفاده از پارچه گرم و چند قطره شامپوی بچه پلک هایتان را ماساژ دهید تا در امتداد مژه ها تمیز شود
4. با آب تمیز شستشو دهید و روزانه یا به توصیه پزشکتان تکرار کنید

سوالات متداول

س: آیا بلفاریت مسری است؟

پ: خیر. نمی توانید آن را از کسی دیگر بگیرید. این یک عفونت نیست.

س: آیا به طور کامل از بین می رود؟

پ: ممکن است با گذر زمان بیاید و برود. تمیز کردن روزانه پلک ها معمولاً آن را تحت کنترل نگه می دارد.

س: می توانم از آرایش استفاده کنم؟

پ: بله، بر روی پوست خارج مژه ها، اما پزشک شما ممکن است در زمان شعله ور شدن از آرایش چشمی پرهیز کنید.

این سند توسط دکتر استیو آرشینوف مرور شده است.