



# ब्लेफराइटिस जानकारी पत्रक

## ब्लेफराइटिस क्या है?

ब्लेफराइटिस तब होता है जब आपकी पलकें जलन या सूजन का शिकार हो जाती हैं। इसे कभी-कभी "पलक की सूजन" भी कहा जाता है। इससे आपकी आँखें खुजली, पपड़ीदार, या असुविधाजनक महसूस कर सकती हैं। यह एक बहुत ही सामान्य स्थिति है।

## लक्षण क्या हैं?

आप निम्नलिखित पर ध्यान दे सकते हैं:

- लाल या सूजी हुई पलकें
- पलकों के पास पपड़ी या छिलके
- छोटी या टूटी पलकें, या कुछ पलकों का गिरना
- खुजली, जलन, या आँखों में दर्द
- ऐसा महसूस होना जैसे आँख में कुछ है

## कारण क्या हैं?

ब्लेफराइटिस तब हो सकता है जब:

- आपकी पलकों की छोटी तेल ग्रंथियाँ अवरुद्ध हो जाती हैं
- आपकी पलकों के पास बैक्टीरिया या मृत त्वचा इकट्ठा हो जाती है
- आपको रूसी या रोसेशिया जैसी त्वचा संबंधी समस्याएँ होती हैं
- मेकअप या एलर्जी पलकें को उत्तेजित करती हैं



## क्या यह गंभीर है?

ब्लेफराइटिस खतरनाक नहीं है, लेकिन यह असुविधाजनक हो सकता है और अक्सर वापस आ जाता है। यदि इसका इलाज नहीं किया जाए, तो यह कर सकता है:

- आँखों में सूखापन या जलन
- पलक पर लाल सूजी हुई गांठें जो अवरुद्ध तेल ग्रंथियों के कारण होती हैं (जिसे स्टाई या कैलाज़िया कहा जाता है)

## इसका इलाज कैसे किया जाता है?

ब्लेफराइटिस पूरी तरह से नहीं जा सकता, लेकिन आप इसे अच्छी पलक देखभाल के साथ प्रबंधित कर सकते हैं। आपका डॉक्टर सुझाव दे सकता है:

- गर्म संपीड़न का उपयोग पलक की पपड़ी और तेलों को ढीला करने के लिए
- अपनी पलकों को रोजाना कोमल साबुन (जैसे बेबी शैम्पू) या पलक पोंछे से साफ करना
- अगर यह अधिक गंभीर हो, तो प्रिस्क्रिप्शन मरहम, ड्रॉप्स, या मौखिक दवाएँ
- अगर आपकी आँखें सूखी हैं, तो कृत्रिम आँसू

## घर पर अपनी पलकों को कैसे साफ करें

- अपने हाथ धोएं
- बंद पलकों पर कुछ मिनट के लिए गर्म, गीला वॉशक्लॉथ रखें
- पलकों के साथ साफ करने के लिए गर्म कपड़ा और कुछ बेबी शैम्पू की बूँदों का उपयोग करके अपनी पलकों की धीरे से मालिश करें
- साफ पानी से धोएं और रोजाना या आपके डॉक्टर की सिफारिश के अनुसार दोहराएं



## अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

Q: क्या ब्लेफराइटिस संक्रामक है?

A: नहीं। आप इसे किसी और से नहीं ले सकते। यह संक्रमण नहीं है।

Q: क्या यह पूरी तरह से चला जाएगा?

A: यह समय के साथ आ-जा सकता है। दैनिक पलक सफाई आमतौर पर इसे नियंत्रण में रखती है।

Q: क्या मैं मेकअप पहन सकता हूँ?

A: हां, आपकी पलकें के बाहर की त्वचा पर, लेकिन आपके डॉक्टर भड़क उठने के दौरान आँख मेकअप से बचने की सलाह दे सकते हैं।

यह दस्तावेज़ डॉ. स्टीव अर्शिनाॅफ द्वारा समीक्षा किया गया था।