



ਬਲੇਫਰਾਈਟਿਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

ਬਲੇਫਰਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?

ਬਲੇਫਰਾਈਟਿਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਲਕਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਚਿੜਚਿੜੇ ਜਾਂ ਸੋਜਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਸਨੂੰ “ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਸੋਜ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਜਲੀ, ਚਿਪਚਿਪਾਹਟ ਜਾਂ ਅਸੁਖਸ਼ੀ ਮਸਹੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਮ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਲਾਲ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਸਵੇਲੇ ਪਲਕਾਂ
- ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਬੂੰਦੇ ਜਾਂ ਪਰਤਾਂ
- ਛੋਟੀਆਂ ਜਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਪਲਕਾਂ, ਜਾਂ ਕਈ ਪਲਕਾਂ ਦਾ ਗਿਰਨਾ
- ਖੁਜਲਾਉਣ, ਸੜਕਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ
- ਅੱਖ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ

ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?

ਬਲੇਫਰਾਈਟਿਸ ਇਸ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦ:

- ਪਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਜਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਜਾਂ ਮਰੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਪਲਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਤਰਣ ਜਾਂ ਰੋਸਾਸੀਆ
- ਮੈਕਐਪ ਜਾਂ ਐਲਰਜੀ ਜੋ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ



ਕੀ ਇਹ ਸਿਰਸੀ ਹੈ?

ਬਲੇਫਰਾਈਟਿਸ ਖਤਰਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਸੁਖਸ਼ੀਦਜ਼ਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਮੁੜਕੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਸੁੱਕੀਆਂ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ ਅੱਖਾਂ
- ਪਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਮ ਹੋਈਆਂ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਗੂੰਥੀਆਂ ਕਾਰਨ ਲਾਲ ਸਵੇਲੇ ਟਿੱਪ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਟਾਈਜ਼ ਜਾਂ ਚਲਾਜੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ)

ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

ਬਲੇਫਰਾਈਟਿਸ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਚੰਗੀ ਪਲਕ ਸੰਭਾਲ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਚਿਪਸ ਅਤੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਢੀਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਰਮ ਪੱਟੀਆਂ
- ਹਲਕੀ ਸਾਬਣ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਸੈਂਪੂ) ਜਾਂ ਪਲਕਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਤੀਆਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ
- ਨੁਸਖਤੀਕ ਉਂਗੀਆ, ਡਰੋਪ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਦਵਾਈ ਜੇ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋਵੇ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕ੍ਰਿਤ੍ਰਿਮ ਅੰਸੂ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਲਕਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਓ
- ਬੰਦ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪਲਕਾਂ ਉੱਤੇ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਗਰਮ ਗਿੱਲੀ ਧੋਈ ਰੱਖੋ
- ਗਰਮ ਕੱਪੜਾ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੁੰਦ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਸੈਂਪੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹੌਲੇ ਹੌਲੇ ਹੁੱਕੇ ਨਾਲ ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਮਸਾਜ਼ ਕਰੋ
- ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਲੇ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਦੁਹਰਾਓ

ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ

Q: ਕੀ ਬਲੇਫਰਾਈਟਿਸ ਟੈਂਚਰ ਹੈ?



A: ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਕੋਈ ਸੰਕਰਮਣ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Q: ਕੀ ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ?

A: ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆ ਸੱਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਲਕਾਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਅਕਸਰ ਇਸਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

Q: ਕੀ ਮੈਂ ਮੈਕਅੱਪ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

A: ਹਾਂ, ਵਾਹਰਲੇ ਪਲਕਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਚਮੜੀ ਤੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਅੱਖ ਦੇ ਮੈਕਅੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਬਲੇਫਰਾਈਟਿਸ ਸੇ ਮੈਕਅੱਪ ਕਰਨ ਸਮੇਂ।

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਡਾ. ਸਟੀਵ ਅਰਸ਼ਿਨੋਫ ਨੇ ਕੀਤੀ।