



# بلیفیرائٹس کی معلوماتی شیٹ

## بلیفیرائٹس کیا ہے؟

بلیفیرائٹس کی صورت میں پلکوں کے کنارے متاثر یا سوج سکتے ہیں۔ اسے بعض اوقات "پلکوں کی سوزش" بھی کہا جاتا ہے۔ یہ آپ کی آنکھوں میں خارش، پیڑی، یا بے آرامی پیدا کر سکتا ہے۔ یہ ایک بہت عام حالت ہے۔

## علامات کیا ہیں؟

آپ مندرجہ ذیل باتیں محسوس کر سکتے ہیں:

- سرخ یا سوجی ہوئی پلکیں
- پلکوں کے قریب پیڑیاں یا خشکی
- مختصر یا ٹوٹے ہوئے پلکوں، یا کچھ پلکوں کا گر جانا
- خارش، جلنے، یا درد کشیدہ آنکھیں
- محسوس ہونا کہ جیسے آنکھ میں کچھ ہے

## اس کی وجوہات کیا ہیں؟

بلیفیرائٹس اس وقت ہو سکتی ہے جب:

- آپ کی پلکوں میں موجود چھوٹے تیل کے غدود بلاک ہو جائیں
- بیکٹیریا یا مردہ جلد پلکوں کے قریب جمع ہو جائے
- آپ کو سر کی خشکی یا روزیشیا جیسی جلدی حالتیں ہوں
- میک اپ یا الرجی جو پلکوں کو چڑچڑا بنائیں

## کیا یہ سنجیدہ ہے؟

بلیفیرائٹس خطرناک نہیں ہے، لیکن یہ بے آرام کن ہو سکتا ہے اور اکثر واپس آ جاتا ہے۔

اگر علاج نہ کیا جائے تو یہ مندرجہ ذیل مسائل پیدا کر سکتا ہے:

- خشک یا متاثرہ آنکھیں
- پلکوں پر سوجن والی سرخ گانٹھیں جو تیل کے غدود کے بلاک ہونے کی وجہ سے ہوں (جنہیں اسٹائز یا چلیزیہ کہا جاتا ہے)



## اس کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟

بلیفیرائٹس مکمل طور پر ختم نہیں ہو سکتا، لیکن آپ اسے اچھی پلکوں کی نگہداشت کے ساتھ سنبھال سکتے ہیں۔ آپ کا ڈاکٹر مشورہ دے سکتا ہے

- گرم سیک لگانا تاکہ پلکوں کی پپڑیاں اور تیل نرم ہوں
- روزانہ ہلکے صابن (جیسے بچوں کے شیمپو) یا پلکوں کی صفائی کرنے والے وائپس کے ساتھ پلکیں صاف کرنا
- زیادہ سنجیدہ ہونے پر معالجہ مرہم، قطرے، یا زبانی ادویات
- اگر آنکھیں خشک ہوں تو مصنوعی آنسو

## گھر پر پلکیں صاف کیسے کریں

1. اپنے ہاتھ دھوئے
2. بند پلکوں پر کچھ منٹ کے لئے گرم، نم واش کلاتھ ڈالیں
3. پلکوں کے ساتھ صفائی کے لئے گرم کپڑے اور بچوں کے شیمپو کے چند قطروں کا استعمال کرتے ہوئے آہستگی سے اپنی پلکوں کی مالش کریں
4. صاف پانی سے دھوئیں اور روزانہ یا جیسے آپ کا ڈاکٹر مشورہ دے، دہرائیں

## اکثر پوچھے جانے والے سوالات

سوال: کیا بلیفیرائٹس متعدی ہے؟

جواب: نہیں۔ آپ اسے کسی دوسرے شخص سے نہیں پکڑ سکتے۔ یہ ایک انفیکشن نہیں ہے۔

سوال: کیا یہ مکمل طور پر ختم ہو جائے گا؟

جواب: یہ وقت کے ساتھ آسکتا اور جا سکتا ہے۔ روزانہ پلکوں کی صفائی معمولی حالت کو کنٹرول میں رکھتی ہے۔

سوال: کیا میں میک اپ کا استعمال کر سکتا ہوں؟

جواب: ہاں، آپ کی پلکوں کے باہر کی جلد پر، لیکن آپ کا ڈاکٹر شعلہ بھڑک اٹھنے کے دوران آنکھوں کے میک اپ سے بچنے کی تجویز دے سکتا ہے۔

یہ دستاویز ڈاکٹر سٹیو آریشنوف نے جانچ کی۔