

## **Blefaritis – navodila za bolnike**

### **Kaj je blefaritis**

Blefaritis je vnetje vek, ki je pogostejše pri starejših in je večinoma kronično.

Pomembno vlogo pri nastanku blefaritisa imajo bakterije na robovih vek ter delovanje žlez v vekah. Če se te žleze zamašijo, lahko povzročijo nastanek ječmenčka ali halacija in vnetja.

### **Znaki in simptomi blefaritisa:**

- Pordeli robovi vek
- Rdeče in utrujene oči
- "Luskice" ob trepalnicah
- Dražeč in pekoč občutek v očeh
- Rahlo srbeče veke
- Pogosto solzenje, predvsem na mrazu
- Občutek tujka v očeh
- Občutljivost na svetlobo
- Pogosti ječmeni



### **Zdravljenje blefaritisa**

Ključnega pomena za zdravljenje blefaritisa je nega vek, ki jo bolnik vsak dan redno izvaja.

Nega vek vključuje tople obkladke oziroma gretje vek, toaleto vek in masažo robov vek.

### **Topli obkladki (gretje vek)**

Z gretjem vek pospešimo izločanje žlez v robovih vek ter hkrati zmehčamo luskice in obloge ob trepalnicah, da jih naknadno lažje očistimo. Veke grejemo 1-2x dnevno z rahlo vlažnimi ali suhimi toplimi obkladki. V ta namen lahko s toplo vodo navlažimo vatirance, ki jih položimo za nekaj minut čez zaprte oči. Lahko uporabimo tudi pogrete blazinice, ki se v ta namen dobijo v lekarnah.

[www.hawlina.eu](http://www.hawlina.eu)

Pazljivi moramo biti, da se pri tem ne opečemo.

### **Toaleta vek**

Enkrat do dvakrat dnevno si robove vek nežno, vendar temeljito očistimo s toplo vodo in čistilom za veke, ki je na voljo v lekarnah v obliki tekočine, gela ali že prepojenih blazinic. Čistilo z vek vedno speremo s toplo vodo.

### **Masaža vek**

Masaža vek je najbolj učinkovita potem, ko smo veke ogreli s toplimi obkladki. Veke nežno masiramo vertikalno proti robu veke, kar pospeši izločanje žlez v vekah, ter vodoravno, kar dodatno očisti robove vek. Masažo lahko izvajamo med samim čiščenjem vek s čistilom za veke.



### **Antibiotično mazilo**

Mazilo namažemo po robovih vek, kjer izraščajo trepalnice, potem, ko smo veke ogreli in temeljito očistili. Uporabimo lahko vatirano palčko ali konice prstov. Mazilo namažemo 3x dnevno oz. po navodilih zdravnika oftalmologa.

### **Umetne solze**

Vnetje vek lahko vodi do sprememb v sestavi solz, posledica pa so simptomi suhega očesa. V tem primeru svetujemo uporabo nadomestkov solz, takoimenovanih "umetnih solz". Ker obstaja mnogo različnih pripravkov, vam naj vaš zdravnik svetuje, katere umetne solze so primerne za vašo



obliko očesnega obolenja in kolikokrat dnevno jih uporabljajte.

**Kortikosteroidne/antibiotične kapljice**

Le te pri izrazitejših oblikah obolenja predpiše zdravnik oftalmolog in jih uporabljajte v skladu z njegovimi navodili.

[www.hawlina.eu](http://www.hawlina.eu)

---

**PORTOROŽ:**  
OBALA 77  
6320 PORTOROŽ  
+386 (0)31 394 224  
[info@hawlina.eu](mailto:info@hawlina.eu)

**LJUBLJANA:**  
ZALOŠKA CESTA 149  
1000 LJUBLJANA  
+386 (0)41 396 600  
[narocanje@hawlina.eu](mailto:narocanje@hawlina.eu)