



Blefaritis – navodila za nego vek

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.

Znaki in simptomi blefaritisa:

- Pordeli robovi vek
- Rdeče in utrujene oči
- "Luskice" na robovih vek in ob trepalnicah
- Dražec 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 in dolgoročno izvaja. Nega vek vključuje tople obkladke oziroma gretje vek, toaleto vek in masažo robov vek.

Topli obkladki (gretje vek)

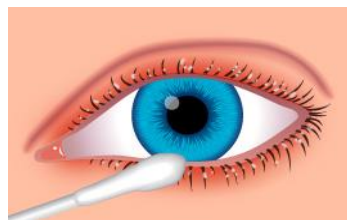
Z gretjem vek pospešimo izločanje žlez v robovih vek ter hkrati zmehčamo luskice in obloge ob trepalnicah, da jih naknadno lažje očistimo. Veke grejemo 1-2x dnevno z rahlo vlažnimi ali suhimi toplimi obkladki. V ta namen lahko s toplo vodo navlažimo vatirance, robec ali brisačo ter jo položimo za nekaj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

Toaleta vek

Enkrat do dvakrat dnevno si robove vek nežno, vendar temeljito očistimo z vatirano paličico ali vatirancem, prepojenim s čistilom za veke. Čistila so na voljo v lekarnah v obliki tekočine, gela ali že prepojenih robčkov oziroma gazic. Čistilo z vek 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. Masaža mora biti nežna in usmerjena na rob veke. Izogibamo se močnemu pritisku na zrklo.



Antibiotično mazilo

Mazilo namažemo po robovih vek, kjer izražajo trepalnice, potem, ko smo veke ogreli in temeljito očistili. Uporabimo lahko vatirano palčko ali konice prstov. Mazilo namažemo 2 ali 3 krat dnevno po navodilih zdravnika oftalmologa.

Umetne solze

Vnetje vek lahko vodi do sprememb v sestavi solz, posledica pa so simptomi suhega očesa, na primer občutek peska v očeh. 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.