



# آموزش به بیمار



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی و درمانی تهران

## درمان التهاب لبه پلک (بلفاریت)

**۱- کمپرس گرم:** کمپرس گرم روی پلک منجر به نرم شدن چربی و ترشحات سخت و غیرطبیعی و همچنین جدا شدن پوسته‌ها می‌شود. برای این کار می‌توان از پدهای تخصصی پلک و مژه استفاده نمود. در غیر این صورت از آب گرم، حوله تمیز، گاز استریل، پنبه یا جای کیسه‌ای استفاده کنید. (همگی با آب جوش گرم شود به حدی که نسوزاند).

**۲- ماساژ پلک‌ها:** الف- با انگشت تمیز به صورت حرکات رفت و برگشتی ریشه مژه‌ها را ماساژ بدهیم.

ب- حرکت انگشت از روی پلک به سمت ریشه‌ی مژه‌ها باشد. (پلک بالا به سمت پائین و پلک پائین به سمت بالا)

**۳- کمپرس و ماساژ پلک‌ها به صورت همزمان:** عمل کمپرس گرم و ماساژ را همزمان انجام دهید. (روزی ۳ بار به مدت ۵ دقیقه). بهتر است این کار با پدهای تخصصی پلک و مژه انجام شود. لازم به ذکر است، قبل از باز کردن پاکت پد، آن را داخل یک لیوان آب جوش به مدت سه تا پنج دقیقه بیاندازید تا گرم شود، سپس پاکت را باز کرده و از پد استفاده کنید.

**۴- شستشوی لبه پلک‌ها با آب گرم و شامپو تخصصی چشم یا شامپوی بچه:** برای این کار بهتر است مقدار ۲-۳ میلی لیتر از شامپو تخصصی شستشوی چشم را نوک انگشتان ریخته و ماساژ دهید تا کف ایجاد شود. چشم‌های خود را ببندید و به وسیله کف ایجاد شده پلک و مژه‌ها را با حرکت رفت و برگشت ماساژ دهید و در نهایت با آب فراوان شستشو دهید. در غیر این صورت از شامپوی بچه استفاده کنید.

**۵- خودداری از تماس با عوامل احتمالی تشدید کننده مانند لوازم آرایش و لنزهای تماسی و...**

**۶- افزایش رطوبت محیط**

**۷- قطره‌های آنتی بیوتیک و پماد تجویز شده توسط پزشک را بعد از شستشو و کمپرس گرم استفاده کنید.**

**کمپرس، ماساژ و شستشو در ابتدا روزانه سپس یک روز در میان و در ادامه به صورت هفتگی تا حداقل شش ماه، توصیه می‌شود.**

شامپو پلک و مژه  
**آرگوسول® آی‌پد آرگوسول®**

آموزش به بیمار دفتر پرستاری بیمارستان فارابی