



מדוע חשוב לשמור על ניקיון העפעפיים?

להזניח. הזנחה ממושכת גורמת לסתימה קשה יותר של הבלוטות ומקשה אחר כך, על הטיפול במחלה.

המחלה מאובחנת על ידי סדרת בדיקות רפואיות שגרתיות שמבצע רופא עיניים בעזרת מנורת סדק. לעיתים ניתן יהיה להבחין בסתימת הבלוטות באמצעות התבוננות לשולי העפעף ולעיתים תידרש בדיקה, באמצעות מכשיר יעודי. רופא העיניים גם יבדוק את תקינות וכמות הדמעות בעזרת מבחנים שונים, כמו מבחן "שירמר", זמן שבירת דמעות, צביעת הדמעות בצבע פלורסצנטי ועוד. את מצב החלב בבלוטות יש לבדוק בבדיקה מיוחדת המאבחנת, אם החלב המופרש מהן בעל צפיפות ומרקם תקין או לא. אם החלב אינו תקין, יש לטפל ספציפית בבעיית הבלוטות ולא בטיפות יובש רגילות.

כיצד ניתן לטפל בדלקת? הטיפול בדלקת העפעפיים הוא לרוב כרוני ודורש התמדה. העיקרון הוא לגרום לשחרור ההפרשה מהבלוטות ולשמור על היגיינת עפעפיים. הטיפול כולל: שמירה על נקיון העפעפיים: חשוב מאוד לנקות את שולי העפעפיים, לפחות פעם ביום ולחפוף את הריסים באמצעות תכשירים המיועדים לכך. מומלץ להשתמש בחומרי ניקוי מניעתיים וטיפולים המכילים את שמן עץ התה. תחליפי דמעות לטיפול לעיתים ליובש בעיניים: דלקת העפעפיים גורמת לעיתים ליובש בעיניים ותחליפי דמעות מתקדמים כדוגמת "בפנטן טיפות עיניים", המכילים חומרים ייחודיים כמו פרו-ויטמין B5 וחומצה היאלורונית ולא מכילה חומרים משמרים, מאפשרים הצמדות טובה של הנוזל לפני השטח של הקרנית, כך שאין צורך להוסיף טיפות בתדירות גבוהה מאוד. למרות שטיפול זה הוא רק טיפול מרגיע, השימוש בדמעות מלאכותיות לעיניים יבשות, יעיל במקרים של יובש קל להקלת התחושה. תחליפי הדמעות מופיעים בצורת נוזל, ג'ל או משחה. ההבדל העיקרי בין התכשירים השונים הוא בצמיגות, ההרכב וחומר השימור. קומפרסים חמים: החום מביא להרחבת הבלוטות ופתחיהן, להורדת צמיגות הפרשה השומנית ולהמסת פקקי הפרשה, החוסמים לעתים את פתחי הבלוטות. ניתן גם לבצע קומפרסים עם תה או מי-מלח שלעיתים הם יותר יעילים. עיסוי של העפעפיים: לאחר הקומפרס החם כדאי לעסות בעדינות את העפעפיים, במשך כמה שניות. כיוון התנועה של האצבע המעסה הוא מבסיס העפעף כלפי הריסים. בצורה זאת משחררים את פתחי הבלוטות ומאפשרים לחומר השומני להתנקז החוצה. לעיתים, בהתאם למצב ולהנחיות רופא העיניים, מוסיפים לטיפול משחה אנטיביוטית עם או בלי מרכיב סטרואידלי וכדורי אנטיביוטיקה, שמטרתם לשנות את צמיגות הפרשה השומנית בבלוטות העפעף ולהפחית את הזיהום החיידקי המשני ■

רבים מאיתנו קמים בבוקר עם עיניים אדומות, מגרדות, יבשות ולעיתים עם עפעפיים נפוחים. רובנו התרגלנו לחיות עם התופעה המטרידה ולייחס אותה לגורמים שונים, אך יתכן שמתחת לריסים שלנו התפתחה דלקת עפעפיים (Blepharitis), אחת המחלות השכיחות באוכלוסייה בכלל ובקרב הפונים לרופא עיניים בפרט. בעזרת מספר פתרונות פשוטים אותם מצייד פרופ' אור קיזרמן, מנהל מרפאת קרנית ועין-יבשה בית-חולים ע"ש ברזילי, אשקלון, יועץ לבפנטן טיפות עיניים מבית Bayer, ניתן לסייע להחלמתה ולשפר באופן ניכר את איכות חיינו. אם כך, מדוע חשוב לשמור על ניקיון העפעפיים, איך ניתן למנוע ולטפל בדלקת העפעפיים הטורדנית ואיך זה קשור לתופעת היובש בעיניים?

כיצד נוצרת הדלקת? העפעפיים כוללים רקמות שתוחמות את העיניים, מגינות ושומרות עליהן מפני כניסת אבק, לכלוך וכל גורם זר שיכול לפגוע בעין. שולי העפעף, האזור הקרוב יותר לעין, ממנו צומחים הריסים, הוא אזור חשוב ביותר באיבר זה ויותר מהריסים עצמם, חשובים פתחי בלוטות חלב-הדמעות שנמצאים מאחוריהם. בשולי העפעף ישנן כ-20 בלוטות חלב הבנויות בצורת צינורות אנכיים המסודרים זה לצד זה, פתחיהם מצויים מאחורי קו הריסים. בלוטות החלב הללו מפרישות מרכיב שומני, החיוני לתקינות הדמעות. כמות קטנה מדי או אי-הפרשה של מרכיב זה, יגרום לדמעות להתאדות מהר, וכך למעשה ייווצר יובש אשר יוביל לגירוי ולדלקת המתבטאת בתחושת יובש וצריבה, אודם, הפרשה, התנפחות עפעפיים ובאופן פרדוקסאלי גם לדמעת - ייצור מוגבר של דמעות. מטופלים הסובלים מדלקת זו, לרוב יתלוננו על אודם ונפיחות עפעפיים, עיניים אדומות, גרד עיני, תחושת שריפה או גוף זר, טשטוש ראייה, מצמוץ יתר, הפרשות דביקות על העפעפיים - לרוב בשעות הבוקר לאחר ההתעוררות וסימנים נוספים של עין יבשה. במקרים קשים, סיבוכי הבלפריטיס עלולים לפגוע גם בחדות הראייה. אחד הביטויים המוכרים והנפוצים של סתימת הבלוטות הללו, הוא שעורה. למעשה, פתחי הבלוטות נסתמים כתוצאה מאי-שמירה על היגיינת העפעפיים.

מהם הגורמים להיווצרות דלקת העפעפיים? אי-שמירה על היגיינת העפעפיים, כגון: אי-הסרת איפור מהעין והעפעף הוא אחד הגורמים המרכזיים להתפתחות הדלקת. גורמים נוספים הינם שימוש בעדשות, עישון וגיל. כמו כן נמצא שאנשים עם נטייה לאלרגיות ובעיות עוריות או שינויים הורמונאליים, נוטים לפתח יותר דלקות עפעפיים.

כיצד מאבחנים את הדלקת? ראשית, חשוב לכל מי שסובל מעיניים אדומות, נפוחות, מגרדות או יבשות להיבדק ולא