

Till dig med ögonlocksinfektion (Blefarit)

Blefarit är en inflammation i ögonlockskanterna där symtomen är skav, irritation och tårflöde. Den är ofta långdragen och återkommande. Behandlingen bygger främst på rengöring men någon gång kan läkemedel behövas.

Blefarit drabbar vanligen personer med känslig hud. Sjukdomen förekommer också oftare hos patienter med vissa hudsjukdomar, till exempel rosacea och atopisk dermatit. Vid blefarit är ögonlockskanterna inflammerade vilket orsakar stora obehag och patienten kan få kroniska besvär. Synen påverkas normalt inte men varierande syn är vanlig.

I ögonlockskanterna finns små körtlar som under normala förhållanden producerar fett som hjälper till att smörja ytan av ögat och ögonlocken. Vid blefarit täpps dessa körtlar igen och det blir en obalans i smörjningen av ögat. De tilltäppta körtlarna irriterar ögonlockskanterna och kan bli grogrund för bakterier.

Orsak

Ögonlocksinfektionen beror oftast på antingen en infektion orsakad av hudbakterier eller på en benägenhet till mjälleksem. Ibland ser man blandformer av dessa båda.

Symtom

Vanliga symtom är en brännande och skavande känsla, även klåda. Ögonen kan kännas torra och grusiga samtidigt som de rinner. Inte sällan är besvären återkommande och ibland långvariga. Båda ögonen är alltid påverkade i någon grad. Ögonlockskanterna kan bli rodnade och svullna. Det kan finnas fjällande hudavlagringar i fransranden, vilket syns lättast vid ögonundersökning i mikroskop. Ibland kan ögats bindhinna bli inflammerad, då blir även ögonvitan röd och ögat rinner mer. Någon gång kan hornhinnan påverkas vilket ger kraftigare irritation och skav.

Behandling

Det finns ingen botande behandling för blefarit men den kan hållas under kontroll om man upprätthåller en regelbunden ögonlocksbehandling. Det är en bra idé att göra ögonlockshygien till en daglig rutin, precis som att duscha eller borsta tänderna, för att lindra symtomen. Besvären är oftast återkommande. Baddning och massage är en viktig del i all behandling av blefarit oberoende av eventuell bakomliggande sjukdom. Mekaniska effekten av behandlingen är viktigast.

GÖR SÅ HÄR:

STEG 1: VÄRME

Dränk en ren frottéhandduk i hett vatten (så hett man tål på ögonen) vrid ur och lägg den våta frottéhandduken över de slutna ögonlocken tills den svalnat (5–10 minuter). Vid behov finns även speciella värmeglasögon att köpa som underlättar processen. Värmen får oljigt sekret att flyta ut ur körtlarna och luckrar upp beläggningarna.

STEG 2: MASSAGE

Massera vid ögonlockskanten med väl rengjorda fingrar för att frigöra tårkörtlarnas mynningar, avlägsna beläggningar och pressa fram ansamlingar av var och sekret i körtlar. Upprepa detta på fyra ställen i fyra sekunder på alla fyra ögonlock.

STEG 3: RENGÖRING

Vira en engångsservett, lätt fuktad med vatten och milt babyschampo eller färdig ögontvålspreparat (såsom Blephaclean eller Blephacura) runt pekfingret och skrubba cirka 20 gånger på ögonlockskanterna med slutna ögon. Skölj och torka torrt.

STEG 4: SALVA

Stryk/massera in Oculentum simplex/VitA POS-salva (receptfria) på ögonlockskanterna och lite på huden.