

Что такое Блефарит



Блефарит (лат. **blepharitis**) - большая группа разнообразных заболеваний глаз, сопровождающихся хроническим воспалением краев век и трудно поддающихся лечению. Блефарит - одно из наиболее частых и длительно текущих заболеваний глаз, при котором воспалительный процесс развивается в ресничных краях век. Блефарит склонен к рецидивам, он изнуряет больного, снижает его работоспособность, а в некоторых случаях даже приводит к потере зрения.

Причины развития блефарита разнообразны. Края век могут быть поражены клещами демодекс. У 80% людей эти клещи живут на поверхности кожи, в сальных железах, в фолликулах волос. При снижении сопротивляемости организма, обусловленной переутомлением, переохлаждением или каким-либо перенесенным заболеванием, клещи активизируются, усиленно размножаются и, попадая на кожу век, на ресницы, вызывают демодекозный блефарит. У некоторых людей, отличающихся повышенной чувствительностью к различным раздражителям (пыли, косметике, цветочной пыльце), может развиваться аллергический блефарит. Обычно он осложняется воспалением слизистой оболочки глаз (конъюнктивы), и тогда возникает блефароконъюнктивит. Часто блефарит сопутствует диабету, а также заболеваниям органов пищеварения: гастриту, колиту, холециститу, при которых нарушается обмен веществ в организме, происходит его аллергия, что отражается и на состоянии глаз, меняется, в частности, состав выделений мейбомиевых желез (выводные протоки

сальных, или мейбомиевых, желез расположены между ресницами). Нередко возникает блефарит у дальнозорких людей, если они не носят очков. Мышцы глаз при этом напрягаются, устают, человек испытывает чувство дискомфорта, трет глаза руками и может внести инфекцию, в результате чего развивается блефарит. Бывает, что инфекция проникает в кожу век с током крови и лимфы из больного зуба, из миндалин у страдающих хроническим тонзиллитом, из любого другого очага инфекции.

Независимо от причины, приведшей к развитию блефарита, очень важно во время обострения соблюдать молочно-растительную диету. Мясо можно есть только в отварном виде. Нельзя ничего жареного, соленого, маринованного, сладкого. Это все будет усиливать секрецию желудочного сока, что - представьте себе! - незамедлительно скажется на состоянии век. Сдайте кал на анализ, чтобы исключить глистную инвазию. Постоянно следите за состоянием желудочно-кишечного тракта. При запорах принимайте слабительные средства. Берегите себя от так называемых простудных заболеваний: блефарит обострится. Поэтому в период эпидемий гриппа, ОРВИ принимайте соответствующие меры. Каждое утро начинайте с гигиенических процедур. Помните, что веки, пораженные блефаритом, не терпят холодной воды. Вы можете продолжать закаливание (хоть холодный душ, хоть прорубь), но веки промывайте только теплой водой. Холодная вызовет венозный застой и усугубит течение заболевания, теплая становится причиной артериальной гиперемии, что в немалой степени способствует борьбе с недугом.



Очень важен полноценный 8-часовой ночной сон. Старайтесь давать глазам отдых и днем: хотя бы несколько минут полежите или посидите с

закрытыми глазами. Телевизор смотрите не более двух часов подряд и с расстояния не менее 4 метров.

Профилактика Блефарита.

Необходимо соблюдения гигиенических правил: нельзя вытирать лицо чужим полотенцем, носовым платком или тереть глаза грязными руками. Если в семье кто-то болен демодекозным блефаритом, его полотенце должно висеть отдельно от полотенец других членов семьи; обязательно надо следить, чтобы никто не ложился на его подушку. Только сознательное отношение самого больного позволит предупредить заражение других членов семьи.

