

خلل غدد العين الدهنية (مبيوميان) وعلاجه

علاج خلل غدة مبيوميان
ما هي غدد مبيوميان (غدد الزيت)؟

غدد مبيوميان هي الغدد الدهنية الدقيقة التي تبطن حواف الجفون (الحواف التي تتلامس عند إغلاق الجفون). تفرز هذه الغدد الزيت الذي يبطن سطح أعيننا ويحافظ على المكون المائي للدموع من التبخر (الجفاف). يشكل الماء وطبقة الزيت معاً الدموع. يقوم الغشاء المسيل للدموع بترطيب سطح أعيننا والحفاظ عليه؛ كما أنه يؤثر على الطريقة التي نرى بها. فإذا انخفضت طبقة الماء أو الزيت، أو كانت ذات نوعية رديئة، قد نشعر بأعراض تهيج و/ أو عدم وضوح بالرؤية.

ما هو خلل غدة المبيوميان؟

خلل غدة المبيوميان يحدث عندما لا تفرز الغدد كمية كافية من الزيت أو عندما يكون الزيت الذي تفرزه رديء الجودة. وغالباً، تُسد فتحات الغدة الدهنية بحيث تكون كمية الزيت التي تخرج من الغدد قليلة. كما يمكن أن يكون الزيت الذي يخرج من الغدد حبيبيًا (قشريًا) أو غير صحي بأي طريقة أخرى ويمكن أن يسبب تهيجًا. ضعف غدة مبيوميان شائع جدا. غالبًا لا يسبب أعراضاً في المراحل المبكرة، ولكن إذا تُرك دون علاج، يمكن أن يسبب أو يفاقم أعراض جفاف العين والتهاب الجفن. تنسد الغدد الدهنية مع وجود إفرازات كثيفة. في النهاية تصبح الغدد المسدودة بشكل مزمن غير قادرة على إفراز الزيت مما يؤدي إلى تغييرات دائمة في الغشاء المسيل للدموع وجفاف العين.

تشمل الأعراض:

- الجفاف
- الحرقة
- الحكة
- الالتصاق / القشرة
- التندميع
- الحساسية للضوء
- احمرار العين

الإحساس بجسم غريب
تكون كيس دهني
رؤية ضبابية منقطعة

ما هو علاج خلل غدة الميبوميان؟

سيناقش طبيبك طرقاً لتحسين نظافة الجفن / الرموش لإزالة الجلد الميت والزيوت والبكتيريا التي تتراكم. جلد الجفن حساس للغاية. بسبب الحالات المزمنة من ضعف غدة الميبوميان، يجب أن يتم العلاج والعلاج الوقائي كل يوم ويجب أن يشمل الآتي:

١- كمادات دافئة

سيؤدي تسخين حافة الجفن إلى زيادة إنتاج الزيت وإذابة الزيت "القشري" الذي قد يصبح صلّباً في الغدد. استخدم/ي منشفة مبللة دافئة (ليست ساخنة جداً) لتطبيق الحرارة على الجفون لمدة أربع دقائق أو أكثر. يعمل ذلك على تدفئة الزيت، مما يسمح له بالتدفق بحرية أكبر، ويساعد على تنعيم افرازات الرموش. يجب أن يتم ذلك مرتين يومياً عند ظهور أعراض نشطة، ومرة واحدة يومياً للوقاية.

٢- التدليك

يمكن القيام بذلك أثناء وضع الكمادات الدافئة. ضع/ي ضغطاً خفيفاً بأطراف أصابعك على حافة الجفن فوق الرموش مباشرةً. قم/قومي بتمرير الإصبع لأعلى على الجفن السفلي أثناء النظر لأعلى، ثم قم/قومي بتمرير الإصبع لأسفل على الجفن العلوي بينما تنظر/ين إلى الأسفل. يمكن أن يسبب التلاعب المفرط بالجفن مزيداً من التهيج، لذا يرجى توخي الحذر.

٣- مقشرات الجفون

يساعد ذلك في إزالة الزيت والبكتيريا والحطام الذي يسد فتحات الغدة الزيتية. استخدم/ي أعواد قطنية أو أصابعك أو منشفة دافئة على أطراف أصابعك للفرك برفق على طول خط الرموش على الجفون العلوية والسفلية. يمكنك استخدام صابون لطيف مثل سيتافيل أو سيرافي أو شامبو الأطفال المخفف (بضع قطرات في كوب صغير من الماء) - مادة لن تحرق أو تهيج العينين. اسأل طبيبك إذا كانت لديك أسئلة حول ما يجب استخدامه. يجب استخدام مقشر الجفن مرة واحدة يومياً.

٤- أوميغا 3 حمض دهني: بذور الكتان وزيت السمك

بالإضافة إلى ما سبق، يستفيد بعض الأشخاص من إضافة دهون أوميغا 3 إلى وجباتهم. تعمل الأحماض الدهنية أوميغا 3 على تحسين جودة وتماسك الزيت الناتج من غدد ميبوميان. يعتبر زيت بذور الكتان وزيت السمك مصادر ممتازة لأحماض أوميغا 3 الدهنية.

بالنسبة لزيت البذور، جرب/ي 1 ملعقة صغيرة / يوم للأطفال الصغار أو 1 ملعقة كبيرة / يوم للأطفال الأكبر سناً. امزج/ي مع العصير أو الحبوب الساخنة. لا تتناوله/يه مع أدوية منع تجلط الدم أو أدوية خفض السكر في الدم.

هناك العديد من الشركات التي تجعل زيت السمك "مناسباً للأطفال" في صورة شراب وعلكة. إذا كان بإمكان طفلك/ طفلتك تناول حبوب، فهناك أقراص / كبسولات بدون وصفة طبية يمكن تناولها بدلاً من ذلك. يرجى التحدث إلى طبيب الأطفال الخاص طفلك/ طفلتك إذا كانت هناك أية مخاوف صحية تتعلق بمكملات النظام الغذائي.

تم التحديث في 2020/12