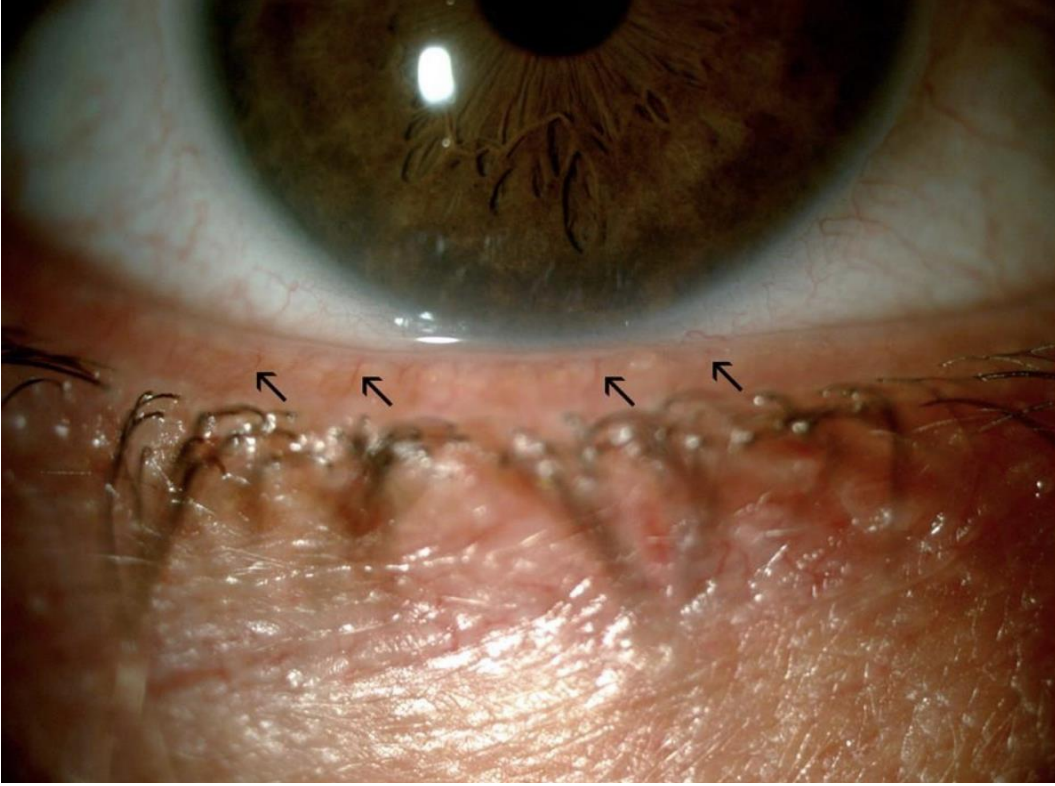


خلل الغدد الميبومية (الدهنية) وعلاجها



صوره ١. خلل غدد ميبوميان (الغدد الدهنية) في الجفن السفلى. انسداد الغدد، او عيه دموية رفيعة بجانب الغدد الدهنية واحمرار العين (السهم). يمكن رؤية هذه العلامات بواسطة الميكروسكوب في عيادة طبيب العيون.

كيف يؤثر خلل الغدد الميبومية (الدهنية) على العيون؟

في المراحل المبكرة، قد لا يلاحظ المريض أي شيء، ولكن إذا تُرك خلل الغدد الدهنية دون علاج، يمكن أن يسبب أعراضاً للعين. تختفي الغدد المسدودة في النهاية وتصبح غير قادرة على صنع زيوت للعين.

تشمل علامات وأعراض خلل الغدد الدهنية الآتي:

- جفاف
- حرق العين
- الرغبة في الحكّة
- احمرار
- اللزوجة أو التقشر
- الدموع
- رؤية ضبابية تأتي وتذهب
- الإحساس بجسم غريب أو الشعور بوجود شيء ما (مثل الأوساخ أو الرمل) في العين

قد يتسبب التهاب الجفن الناتج عن خلل الغدد الدهنية أيضاً في تكوين دمل أو برودة (أيضاً يطلق عليها اسم شحاذ العين) على الجفون. قد تظهر هذه العلامات والأعراض المختلفة ببطء ومن الممكن أن يصعب رؤيتها.

كيف يمكن علاج خلل الغدد الدهنية؟

هناك علاجات مختلفة للمساعدة في علاج خلل الغدد الدهنية. وتشمل هذه الكمادات الدافئة، أو قطرات المضادات الحيوية، أو قطرات العين الستيرويدية، أو القطرات البديلة للدموع، أو المضادات الحيوية عن طريق الفم.

قد يوصي طبيب العيون الخاص بك بواحد أو أكثر من هذه العلاجات اعتماداً على شدة خلل الغدد الدهنية. قد يناقشون أيضاً طرقاً لتحسين صحة الجفن / الرموش عن طريق تنظيف القشور والجلد الميت والزيت والبكتيريا التي تتراكم على هوامش الجفن.

1-كمادات دافئة

يساعد تطبيق الحرارة على حواف الجفن على تدفق الزيوت بشكل أفضل من غدد الجفن ويذيب الزيت "السميك" الذي يسد غدد الجفن.

ضع قطعة قماش مبللة دافئة (ليست ساخنة جدًا) برفق على العينين المغلقتين لتسخين الجفون. اتركه في مكانه لمدة أربع إلى خمس دقائق. هناك أيضًا أقنعة وضمادات للعين مع حبيبات هلامية يمكن تسخينها في الميكروويف واستخدامها ككمادات دافئة. يجب وضع الكمادات الدافئة مرتين يوميًا على الأقل عندما تكون الأعراض سيئة، ومرة واحدة يوميًا لتجنب العودة أو التفاقم. نظرًا لأن هذه حالة مزمنة، فقد تكون هناك حاجة إلى عمل كمادات دافئة لأسابيع إلى شهور.

في السنوات الأخيرة، أصبحت أجهزة تسخين الجفن الإلكترونية متاحة. تُستخدم هذه الآلات في المكتب (العيادة) لتسخين الجفون لفترات أطول من الوقت ويمكن أن تكون مفيدة في حالات فشل علاجات الكمادات الدافئة المنتظمة في المنزل. تحدث مع طبيب العيون الخاص بك إذا كانت لديك أسئلة حول هذا العلاج.

2- التدليك

يمكن القيام بالتدليك مباشرة بعد وضع الكمادات الدافئة. اضغط ضغطًا خفيفًا بأطراف أصابعك على هامش الجفن فوق الرموش مباشرة. يمكن للأطفال الأكبر سنًا والمراهقين إجراء التدليك بأنفسهم بمجرد فهمهم لهذه التقنية. قم بلف الإصبع لأعلى على الجفن السفلي أثناء النظر إلى الأعلى، ثم قم بلف الإصبع لأسفل على الجفن العلوي أثناء النظر إلى الأسفل. يمكن أيضًا استخدام الضغط من الإبهام والسبابة لتدليك الجفون. قد يؤدي استخدام الكثير من الضغط مع التدليك إلى الشعور بالألم والمزيد من التهيج، لذا احرص على عدم الضغط بشدة على الجفون.

3- تنظيف الجفون

يساعد غسل الجفون على إزالة الزيت والبكتيريا والقشور التي يمكن أن تسد فتحات الغدد الدهنية. استخدم أعواد قطنية أو أصابعك أو منشفة دافئة على أطراف أصابعك للمسح برفق على طول الرموش في الجفون العلوية والسفلية. يمكنك استخدام صابون لطيف مثل سيتافيل أو سيرافي أو شامبو الأطفال مخفف (بضع قطرات في كوب صغير من الماء). من الأفضل استخدام صابون لا يحرق العين أو

يهيجها. اسأل طبيب العيون إذا كانت لديك أسئلة حول أنواع الصابون التي يجب استخدامها. قد يلزم تنظيف الجفن مرة واحدة يوميًا أو عدة مرات في الأسبوع، اعتمادًا على ما يوصي به طبيب العيون.

4-الأحماض الدهنية أوميغا 3: بذور الكتان وزيت السمك

بالإضافة إلى العلاجات المذكورة أعلاه، تظهر الدراسات أن تعزيز النظام الغذائي لطفلك بأحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية يمكن أن يساعد في علاج خلل الغدد الدهنية. يمكن أن تساعد أحماض أوميغا 3 الدهنية غدد الميوميان في إنتاج زيوت أفضل لترطيب العينين.

يعتبر زيت بذور الكتان وزيت السمك مصادر ممتازة لأحماض أوميغا 3 الدهنية. بالنسبة لزيت بذور الكتان، جرب 1 ملعقة صغيرة / يوم للأطفال الصغار أو 1 ملعقة كبيرة / يوم للأطفال الأكبر سنًا. امزج مع العصير أو العصائر أو الحبوب الساخنة. لا تستخدم زيت بذور الكتان إذا كان طفلك يتناول أدوية مسيلة للدم أو أدوية لخفض نسبة السكر في الدم.

هناك العديد من الشركات التي تصنع زيت السمك "المناسب للأطفال" وسوائل زيت بذور الكتان والصمغ (نورديك ناتشورالز وبارلينز مثالان). إذا كان بإمكان طفلك تناول حبوب، فهناك العديد من الأقراص / الكبسولات التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والتي يمكن تناولها بدلاً من ذلك. يرجى التحدث إلى طبيب الأطفال الخاص بطفلك للتأكد من أن فيتامينات أوميغا 3 آمنة لطفلك.

5-المضادات الحيوية

على الرغم من أن خلل الغدد الدهنية ليست عدوى في الجفن، إلا أن المضادات الحيوية يمكن أن تساعد في علاج الالتهاب والبكتيريا التي تسببها. قد يصف طبيب العيون الخاص بك إما قطرة مضاد حيوي للعين أو مرهم مضاد حيوي للعين أو مضاد حيوي عن طريق الفم. يرجى التأكد من اتباع التعليمات الخاصة بأي مضادات حيوية موصوفة لخلل الغدد الدهنية، فقد تكون مختلفة عن المضادات الحيوية لمشاكل أخرى.

6-خيارات العلاج الأخرى

خلل الغدد الدهنية هو حالة شائعة تظهر في كل من الأطفال والبالغين. أصبحت خيارات العلاج الجديدة متاحة مثل العلاج بالضوء النبضي المكثف وخيارات الجراحة وقطرات العين القائمة على المناعة. من المهم التحدث إلى طبيب الرعاية الأولية وطبيب العيون لطفلك لمعرفة خيارات العلاج التي قد تكون الأفضل لاحتياجات طفلك.

تم التحديث مارس 2023