



# إلتهاب الجفن

## Blepharitis

### كيف تقوم بغسل الجفون

1. أولاً، أغسل يداك .
2. أغلق عينك وقم بوضع الضمادات الفاترة على العينين - فترة دقيقتين .
3. قم بتدليك الجفنين ( بلطف ) .
4. إستعمل جونسون بايبي شامبو : ٥ نقاط من الشامبو في نصف كوب من الماء المغلي أو
- إستعمل ملعقة واحدة من بيكاربونات صودا في نصف لتر من الماء المغلي .
5. إحرص على تبريد المحلول قبيل الإستعمال .
6. إستعمل براعم القطن الملفوف على عود أو الشاش الخالي من النسالة ثم مررها بلطف على أطراف الجفن والرموش .
7. أشطفها بالماء البارد مرتين أو ثلاث مرات يومياً حين تشعر بالمضايقة أو يومياً أزاء عدم الشعور بالمضايقة .

### تقدير وإمتنان

تم إعداد هذه المعلومات من قبل الموظفين العاملين في مستشفى سدنبي (Sydney Hospital) ومستشفى العيون في سدنبي (Sydney Eye Hospital) بالمشاركة مع هيئة الإتصالات متعددة الثقافات (Multicultural Communication) .

### ما هو التهاب الجفن (Blepharitis)؟

إن التهاب الجفن أو الإلتهاب المزمن لجفن العين حالة شائعة جداً ومزعجة في آن . قد تكون الأعراض مُعتدلة وتتألف ببساطة من شعور بوجود ما يُشابه الرمال في العين يرافقه ألم في جفني العين (النوع الأكثر شيوعاً) . أو قد يكون أشد حدة ويسبب في تشويه جفني العين مما يؤدي بالتالي إلى نمو الرموش إلى داخل العين .  
إن التهاب الجفن يرافق عادة البشرة الجافة كوجود الأكزيما والصدفية . كما وان وجود شحاذ العين على الجفون شائع جداً إذا كان هناك إلتهاب في الجفن .

### هل يمكن الشفاء من إلتهاب الجفن؟

- لا يمكن الشفاء من التهاب الجفن، إلا أنه يمكن تخفيف وطأة الأعراض عبر عدد من الوسائل العملية والطبية . ويهدف العلاج إلى :
1. الحفاظ على الجفون نظيفة - فغسلها لإزالة ما يكسوها من قشرة مسألة هامة .
  2. معالجة الإلتهاب - عبر إستعمال المراهم مضادة الحيويات على الجفون تفادياً لوقوع إلتهايات إضافية .
  3. الدموع البديلة - قد تحتاج لإستعمال الدموع الإصطناعية لتخفيف حدة الأعراض .

### غسل الجفون

حاول إستعمال الإجراء البسيط التالي .  
أولاً، أغسل جفون العينان وإذا كانت متورمة أو شعرت بوجود ما يعيق حركة الجفن وإستمر ذلك رغم الغسل المنتظم، سيكون من الأهمية  
بمكان مراجعة طبيبك . ولربما كنت بحاجة لإستعمال مرهم ما أو دموع إصطناعية لتخفيف وطأة الأعراض .

أرقام الهاتف المذكورة صحيحة وقت النشر،  
إلا أنه لا يجري تحديثها بانتظام. لذلك قد تحتاج  
للتأكد من صحة الأرقام بمراجعة دليل الهاتف.

