

informação ao paciente

Higiene e tratamento das pálpebras



Higiene e tratamento das pálpebras e pestanas

O que é uma blefarite?

Blefarite é uma inflamação das pálpebras. É uma situação frequente, associada a uma infecção bacteriana de baixo grau ou a uma alteração ao nível da pele (blefarite seborreica).

Será que posso ter uma blefarite ?

As blefarites são mais frequentes em adultos. Estão normalmente associadas a disfunção das glândulas que segregam os lípidos (Glândulas de Meibomius) e a alteração nas colónias bacterianas que normalmente habitam na pele. As blefarites não são contagiosas.

Quais são os sintomas e os sinais mais frequentes?

O aspecto avermelhado do bordo palpebral e uma persistente irritação ocular são indicadores de uma blefarite, assim como, em algumas situações, o olho seco e alterações ao nível da pele (ex.: acne rosácea). Contudo é indispensável um exame oftalmológico cuidadoso e um diagnóstico efectuado pelo seu oftalmologista.

Como posso tratar uma blefarite?

Seguir de uma forma rigorosa todas as indicações do seu oftalmologista.

Manter uma higiene adequada das pálpebras, bordo das pálpebras e pestanas, podem contribuir de forma importante para a melhoria dos sintomas, reduzindo os sinais de inflamação.

Atenção:

A blefarite é uma situação crônica, o seguimento das recomendações do seu médico oftalmologista e os seus cuidados de higiene diária durante períodos prolongados, são fundamentais para a redução da intensidade e persistência dos sintomas



3 etapas indispensáveis

1 - Aplicar calor



Aquecer duas compressas normais e aplicar durante 10 minutos sobre as pálpebras fechadas.

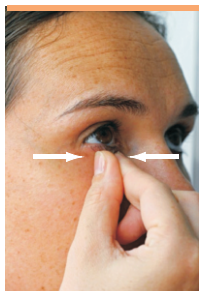
Isto ajudará a fluidificar as secreções oleosas contidas nas glândulas.

2 - Massajar as pálpebras



Lavar bem as mãos.

Massajar a pálpebra inferior com movimentos de dentro para fora.



Exercer uma ligeira pressão com os dedos de forma a expulsar as secreções.

3 - Tratamento das pálpebras



Com o olho fechado, aplicar delicadamente uma compressa de Blephaclean sobre as pálpebras e na base das pestanas.

Massajar delicadamente as pálpebras em pequenos movimentos circulares.



Repetir a operação para o outro olho, utilizando uma nova compressa.

Não é necessário lavar e secar após aplicação.

Proceder assim, em média duas vezes por dia, de manhã e à noite.

Para mais informações consultar:

www.thea.pt

