



BERGEN ØYELEGESENTER

Nedre Ole Bulls plass 3, 5012 Bergen, tlf: 55 21 05 00

Behandling av øyelokksbetennelser (blefaritter)

Hva er øyelokksbetennelse

Øyelokksbetennelse kalles gjerne blefaritt på fagspråket. Blefaritt er en betennelse i hår- eller talgkjertler på øyelokkskanten.

Symptomer

Øyelokkskanten blir rød og hoven, ofte skjellende. I tillegg kan en oppleve kløe, tåreflod, tørre øyne eller følelse av sandkorn i øynene. Problemene kan være langvarige, av og til kroniske, og krever derfor ofte behandling over tid.

Behandling

Den grunnleggende behandling av alle blefaritter er daglig god rengjøring av øyelokk for å lindre symptomene

Fordi problemene ofte kommer tilbake dersom du avslutter behandlingen er det en god idé å utvikle øyelokkshygiene som en daglig rutine, som det å dusje eller det å pusse tennene.

Daglig rengjøring i 3 steg

1. Varme:

For å myke opp sekret, skorper og flass trenger en å varme opp øyelokket. Dette gjøres både morgen og kveld. Oppvarming kan gjøres med en gjenbrukbar varmepute (EyeBag el.l.) sin varmes i mikrobølgeovn (over 750W i 30 sekunder og under 750W i 40 sekunder). Fjern varmeposen fra mikrobølgeovnen og rist den forsiktig for å sikre jevn fordeling av varmen. Kontroller at posen er komfortabelt varm før du legger den over lukkede øyne og slapper av med varmepose på plass i 10 minutter.

Man kan også bruke en vanlig ren vaskelut med godt varmt vann.

2. Massasje:

Etter 10 minutter fjernes varmeposen og øyelokkene masseres med rene fingre for å presse ut olje fra talgkjertlene.

3. Rengjøring:

Etter massasjen rengjøres øyelokket med sterile våtservietter. Her finnes det flere typer, Blephaclean er en av dem og de fås kjøpt på apotek eller hos optikere. Disse er utviklet spesielt for formålet, er enkle å bruke. Følg anvisningen på pakken. Disse våtserviettene inneholder stoffer som er fuktende og mykgjørende for huden rundt øynene og som i tillegg motvirker tilveksten av nye bakterier.