



Royal Berkshire
NHS Foundation Trust

ब्लेफराइटिस

बिरामीहरूका लागि जानकारी

ब्लेफराइटिस भनेको आँखाको डिलको छेउमा सुजन हुने अवस्था हो। यो प्राय भइ रहने रोग हो र कुनैपनि उमेरमा हुन सक्छ।

ब्लेफराइटिसको कारणहरू

- सेवोरिक डर्माटाइटिस: छाला चिल्लो हुने वा पाप्रा पर्ने अवस्था।
- मिबोमियन ग्रन्थिको खराबी: आँखाको डिलका यी ग्रन्थिहरूले तेल उत्पादन गर्छन् जो आँसुको परतको एक भाग हो। यिनीहरू तेलको कारणले बन्द हुन वा बुच्चिन सक्छ।
- प्राकृतिक रूपमा छालामा रहने ब्याक्टेरियासँग प्रतिक्रिया। यो सर्ने रोग होइन।

चिन्ह तथा लक्षणहरू

- रातो तथा/वा सुन्निएको आँखाको डिल
- आँखाको डिलहरू टाँस्सिने
- आँखाको डिलका छाला पाप्रा पर्ने, चोइटिने
- आँखामा चिलाएको तथा/वा बिझाएको महसुस हुने
- कन्ट्याक्ट लेन्स लगाउँदा असुविधा हुने
- प्रकाश प्रति सम्बेदनशीलता
- दुवै आँखामा असर गर्न सक्छ।

यसको उपचार के छ?

सबभन्दा राम्रो उपचार भनेको गरम सेक तथा सफा गर्ने घोलहरूको प्रयोग गरेर आँखाको डिल तथा परेलाहरू सफा राख्नु हो।

- **गरम सेकहरू:** कुनै नरम कपडा वा आइ प्याडलाई तातो पानीमा भिजाएर निचोरेर गरम सेक तयार गर्न सकिन्छ। औषधि पसलहरूमा गरम आँखा मास्कहरू पनि पाइन्छ।
- **सफा गर्ने घोलहरू:** सफा गर्ने घोल, आँखाको डिल सफा गर्ने ब्रश तथा पुछ्ने कपडाहरू औषधि पसलबाट किन्न सकिन्छ। वैकल्पिक रूपमा, 1 भाग बेबी श्याम्पूलाई 10 भाग तातो पानीमा मिसाएर एउटा साधारण सफा गर्ने घोल तयार गर्न सकिन्छ।

तपाईंको आँखाको डिलहरू सफा गर्ने

1. **गरम गर्नुहोस्:** तपाईंको आँखामा 5-10

मिनट सम्म गरम सेक लगाउनुहोस्।

तापले आँखाको डिल ग्रन्थिहरूमा

बुच्चिएर रहेको तेललाई नरम बनाउँछ।

2. **मालिस गर्नुहोस्:** औंला वा कटन बड

प्रयोग गरेर ध्यान पूर्वक आँखाको

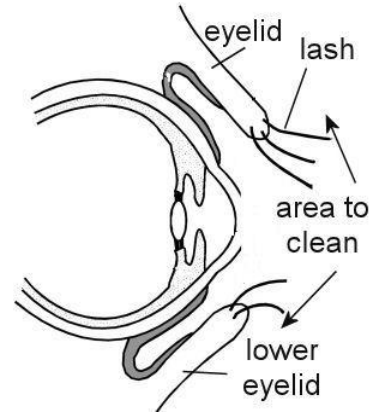
माथिल्लो डिलको छालालाई तलतिर र

आँखाको मुनिल्लो डिलको छालालाई माथि परेला तिर मालिस

गर्नुहोस्। यसो गर्दा आँखाको डिल ग्रन्थिहरूबाट बुच्चिएर रहेको

तेलहरू मुक्त हुन पाउँछ। यदि तपाईं जलबिन्दुबाट ग्रसित हुनुहुन्छ

भने, यस बेला आँखामा थिच्दा होसियार हुनुहोस्।



3. **सफा गर्नुहोस्**: कटन बडलाई सफा गर्ने घोलमा भिजाएर विस्तारै सँग तपाईंको आँखाको डिल तथा परेलाहरू सफा गर्नुहोस्। प्रत्येक पटक एउटा ताजा बड प्रयोग गर्नुहोस् –फोहर बडलाई पुनः सफा गर्ने घोलमा नचोबनुहोस्। यसो गर्दा आँखाको डिल/ परेलामा रहेका कुनैपनि पाप्रा वा फोहरहरू सफा भएर जान्छ।
4. तपाईंको आँखा तातो पानीले पूर्णतया **पखाल्नुहोस्** र एउटा सफा कपडाले सुक्खा बनाउनुहोस्।
5. यदि तपाईंलाई **मलहम**, लेखिदिएको छ भने, लगभग 1 सेमी ($1/4$ इन्च) जस्तो एउटा सफा कटन बडको एक छेउमा लगाएर परेलाको फेदमा विस्तारै दल्नुहोस्।

सुरुमा यो एक दिनमा दुई पटक गर्नु पर्छ र लक्षणहरूमा सुधार भएपछि दिनमा एक पटक गर्न सकिन्छ।

थप उपचार

तपाईंको ब्लेफराइटिसको कारण तथा तीव्रताका आधारमा, वा यदि आँखाको डिलको सरसफाइबाट पनि लक्षणहरूमा सुधार नआएमा, तपाईंलाई अतिरिक्त उपचार आवश्यक पर्न सक्छ। तपाईंलाई आँखामा हाल्ने एन्टिबायोटिक ड्रोल वा मलहम, एन्टिबायोटिक चक्की वा एन्टि-इनफ्ल्यामेटरी आँखा ड्रोलहरूको प्रयोग गर्ने सुझाव दिइन सक्छ। ब्लेफराइटिसको सम्बन्ध सुकखा आँखासँग हुन सक्छ र आँखाको लुब्रिकेटिड ड्रोलले यसमा सहायता गर्न सक्छ। लक्षणहरू गम्भीर हुँदा आँखाको मेक-अप गर्नबाट बच्नुहोस् वा सजिलै सफा गर्न सकिने मेक-अपको प्रयोग गर्नुहोस्। कन्ट्याक्ट लेन्स लगाएन भने पनि लक्षणहरूमा राहत हुन्छ।

दीर्घकालीन उपचार

ब्लेफराइटिस सामान्यतया फेरि हुन सक्ने जीर्ण (दीर्घकालीन) अवस्था हो। यसको उपचार छैन तर लक्षणहरू नदेखिएको बेला पनि नियमित रूपमा आँखाको डिलको सरसफाइले यसमा नियन्त्रण गर्न सक्छ। केही अवस्थामा, धेरै महिना सम्म लामो अवधि सम्म एन्टिबायोटिक लिने पनि सुझाव दिइन्छ।

हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

यदि तपाईंको सामान्य आँखा समस्या भए, कृपया तपाईंको GP, अप्टिशियन वा औषधि पसलबाट सुझाव लिनुहोस्। यदि तपाईंको विचारमा तपाईंको समस्या जरुरी हेर्नुपर्ने हो भने, कृपया आँखा दुर्घटनामा देखाउनुहोस्।

आँखा दुर्घटना (रीडिड):	सोम-शुक्र बिहान 9 बजे देखि बेलुका 5 बजे; शनि र आइत साथै बैंक बिदा बिहान 9 बजे- दिनको 12.30 बजे; ख्रिसमास र नयाँ सालको दिनमा बन्द रहन्छ
प्रिन्स चार्ल्स आँखा इकाइ (विन्डसर):	सोम-शुक्र बिहान 9 बजे देखि बेलुका 5 बजे; शनि बिहान 9 बजे-दिनको 12.30 बजे

आँखा इकाइ, जुलाई 2019 आगामी पुनरावलोकन: जुलाई 2021