**Блефарит**

Долгатова Эрике Ильясовна

Это воспаление края век. Заболевание очень распространено и доставляет много беспокойства тем, кого поражает. Основные жалобы: зуд век, сонливость, зрительное утомление, косметический дефект. Существуют три формы блефарита (фактически это три стадии одного процесса).

Простой блефарит. Край века утолщенный и покрасневший. Все.

Чешуйчатый блефарит. К признакам простого блефарита добавляются чешуйки, которые как перхоть лежат на ресницах и коже края век. Появляются чешуйки из-за болезненного шелушения кожи края век.

Язвенный блефарит. Он возникает, когда к простому или чешуйчатому блефариту присоединяется гнойная инфекция. Из-за сильного зуда век больной постоянно чешет или трет глаза, в результате могут появляться микротравмы, мелкие царапины на коже края век. Если в них попадает инфекция, появляется нагноение. Гной запекается в корки, которые очень плотно сидят на коже края век. Отодрать их без боли невозможно. Нередко вместе с коркой отрываются влипшие в нее ресницы. Из ложа реснички при этом может выделяться капелька гноя. Сняв корки с края век, мы обнажаем язвы, которые и дали название блефариту. На них опять нарастают корки, так создается порочный круг.

Осложнения возникают только при язвенном блефарите: облысение век, неправильный рост ресниц, деформация края век, заворот или выворот век, которые приводят к слезотечению.

Причины блефарита.

Основной причиной блефарита, как ни странно, является отказ от ношения очков либо неправильно подобранные очки. Поэтому лечение блефаритов я всегда начинаю с подбора очков. Поэтому основные возрастные группы риска по блефариту – школьники, студенты (у них повышенная зрительная нагрузка) и 35-40 лет (уже нужны очки для близи, но люди еще пытаются без них обойтись). Вторая по частоте причина блефарита – глисты. Третья – заболевания желудочно-кишечного тракта. На четвертом месте стоит повышения уровня сахара крови. Причем совсем необязательно это диабет. Лишние сладости вызывают временное повышение сахара в крови, потому что сразу так много инсулина не вырабатывается. Диабета еще нет, а на веках это уже отражается. Особенно часто при излишне углеводистом питании возникает язвенный блефарит. Последние места в списке причин блефарита занимают снижение защитных сил организма, запыленность помещения, длительное пребывание на открытом воздухе, авитаминоз и так далее.

Кстати, те же самые причины приводят к хроническому конъюнктивиту. И уж если совсем не повезет, развивается блефароконъюнктивит.

Лечение.

Надеюсь, вам теперь понятно, что начинать лечение надо с подбора очков (до 28 лет – обязательно с атропинизацией). Если есть проблемы с желудком или кишечником – обратиться к гастроэнтерологу, соблюдать режим питания и диету. Профилактически выпить таблетку противоглистного средства (посоветуйтесь со своим врачом).

Вообще, я считаю, при нынешней экологической ситуации всем нам надо раз в год пить противоглистные средства. Даже если анализ кала на яйца глист отрицательный.

Если ничего не нашли – еще не факт, что ничего нет. Вы обращали внимание, что в нашей стране детей и собак выгуливают совместно на одних и тех же площадках. А дети имеют обыкновение тянуть пальцы в рот прямо во время игры. А потом от них могут и взрослые заразиться. Это раньше считалось, что глисты и блохи в интеллигентных семьях не водятся. Сейчас они именно в состоятельных семьях и бывают – от собак, которых не возможно оградить от уличных контактов. Да простят меня любители собак!

Далее, сбалансировать питание, ограничить сладости и выпечку. В идеале – сахар везде заменяем медом, если это недоступно, хотя бы чай пьем с медом вместо варенья или пирожного. В рационе питания половина съеденной пищи должна быть растительного происхождения, причем две трети ее – в сыром виде. Полезно вечером выпить стакан кефира.

Местное лечение.

Простой блефарит.

Появился хороший препарат – Блефарогель1. (Есть еще Блефарогель2, он применяется при демодекозном блефарите, его должен назначить врач). Блефарогель1 можно применять и профилактически, и как косметическое средство для ухода за веками после снятия макияжа. Шарик геля выдавливают на кончик ватной палочки и протирают корни ресничек.

Чешуйчатый блефарит.

Все чешуйки с кожи и с ресничек надо снять. Это можно делать БЛЕФАРОГЕЛЕМ1. Хорошо помогает также настойка календулы. Ватной палочкой, смоченной в настойке календулы (и обязательно отжатой), протираем края век, следя, чтобы не попасть в глаз. После этого края век надо смазать тетрациклиновой глазной мазью. Процедуру хорошо проводить перед сном, курс лечения 2 недели.

Язвенный блефарит.

Все корочки надо снять. Предварительно их надо размочить. Для этого ватные тампоны намочить в слабо-розовом растворе марганцовки, или в чайной заварке, или просто в кипяченой воде, слегка отжать и наложить на закрытые глаза на 3-5-7 минут. После этого пинцетом или эпилятором все корки аккуратно отодрать. Обнажившиеся язвочки надо прижечь зеленкой, при этом следить, чтобы она не попала в глаза! Именно зеленкой, а не спиртом, чтобы вы видели, какие язвы вы прижгли, а какие нет, и ничего не пропустили. Теперь все язвочки надо густо смазать тетрациклиновой глазной мазью и в течение дня повторно смазывать мазью до 10 раз. Если вы все сделаете правильно, под мазью пойдет нежная эпителизация ранок, язвы заживут и больше беспокоить не будут. Если хотя бы один раз опоздать с мазью – опять нарастут корочки, и тогда всю неприятную процедуру надо повторять с самого начала, с размачивания.

Еще раз повторю, как правильно прижигать язвы зеленкой. Берете ватную палочку, а лучше – сами наверните микроскопический кусочек ватки на деревянную зубочистку. Окуните ее кончик в зеленку и плотно отожмите. Палочка должна быть практически сухая. Теперь прикладывайте ее к поверхности язвочек. Окрашивает – хорошо, все правильно. Если перестала окрашивать – опять слегка окунаете кончик палочки в зеленку и плотно отжимаете. И так до конца процедуры. Если вы лечите блефарит у ребенка, кто-то должен его крепко держать. Дети обычно сопротивляются, так как приятного в этой процедуре мало.

Кстати, таким же образом можно вылечить корки в носу у ребенка. Бесполезно ругать его за то, что ковыряет в носу – корки ему мешают, причиняют боль, он их все равно вытащит. Эти корки (народное название – козули) – тоже запекшийся гной. Подведите ребенка к тазику с водой и предложите мочить палец и вытаскивать корки. Пусть досыта наковыряется, вытащит все, только обязательно мокрым пальцем, по-другому эти корки не размочить. После этого введите глубоко в обе ноздри тетрациклиновую мазь, размажьте мизинчиком или надавив снаружи на ноздри несколько раз. В течение дня часто повторно закладывайте в нос мазь и не мешайте ребенку ковырять – он сам пальчиком будет мазь размазывать. Все! Корки больше не нарастут. Одного дня хватает, редко двух.