

بیماری های شایع پلک

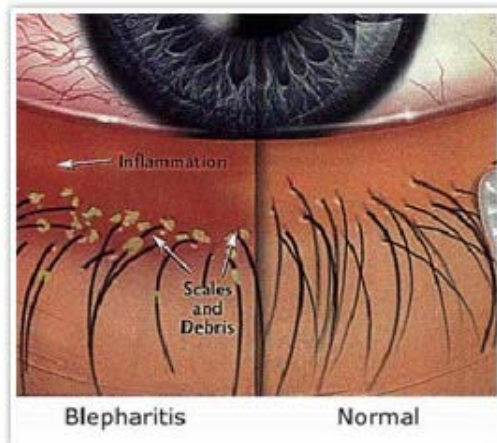


دکتر مهرداد محمد پور، بهناز صامت ، وحید دامن پاک

پلکها چین های نازکی از پوست ، ماهیچه و بافت رشته ای هستند که حفاظت از چشم را در برابر محیط خارج بر عهده دارند. پلک با کمک مژه هایش مانع از ورود گرد و غبار به چشم می شود و با حرکت خود (پلک زدن) و تنظیم لایه اشکی باعث مرطوب شدن سطح چشم می شود. از این رو حفظ سلامت و بهداشت آن بسیار مهم می باشد و در صورت عدم رعایت یکسری از موارد می تواند دچار بیماری هایی از جمله التهاب لبه پلک ، گل مژه و عفونت های پلکی اتفاق بیفتد.

1- بلفاریت (Blepharitis) :

بلفاریت التهاب مزمن لبه پلک ها است که در بسیاری از موارد همراه با شوره چشم می باشد. این بیماری شایع چشمی که معمولاً به صورت دو طرفه بروز می نماید می تواند منجر به قرمزی ، سوزش و پوسته پوسته شدن پلک ها شود و شایع ترین علت قرمزی پلک و مراجعه به درمانگاه یا مطب چشم پزشکی می باشد. در بسیاری از موارد علت این مراجعه خشکی چشم و احساس شن ریزه در چشم می باشد. این بیماری به سه دسته بلفاریت قدامی ، خلفی و یا ترکیبی از هر دو تقسیم می شود.



❖ **بلفاریت قدامی :**

بلفاریت قدامی یک التهاب دوطرفه مزمن می باشد که می تواند به دو دسته استافیلوکوکی و سبوره ای تقسیم شود. در نوع سبوره ای غالباً شوره پوست سر، ابروها و گوش هم مشاهده میشود. نشانه های اصلی این نوع بلفاریت شامل تحریک، سوزش ، خارش و قرمزی حاشیه های پلک می باشد. در نوع استافیلوکوکی در لبه مژه ها پوسته های خشک و در نوع سبوره ای پوست های چرب قابل مشاهده است .

❖ **بلفاریت خلفی :**

این حالت ناشی از اختلال عملکرد غدد میبومین(غدد موجود در لبه پلک که مسئول ترشح لایه چربی اشک هستند که این چربی مانع از تبخیر بیش از حد اشک و تثبیت لایه اشکی می شود) می باشد. نوع خلفی نیز مانند بلفاریت قدامی دوطرفه و مزمن می باشد. در این حالت طیف گسترده ای از نشانه ها که پلک ها ، اشک و ملتحمه را درگیر می کند قابل مشاهده است. اشک ممکن است کف آلود و یا به طور غیر طبیعی چرب باشد. ممکن است توده های سفید رنگی در لبه پلک مشاهده شود که با وارد کردن فشار بر آنها ترشحات نرم و پنیری شکلی خارج شود.



❖ **درمان :**

بلفاریت تهدیدی برای بینایی نیست ولی باید درمان آن صورت گیرد زیرا در صورت عدم درمان می تواند باعث ریزش مژه ها ، زخم ، گل مژه، ضخیم شدن لبه پلک ، متسع شدن مویرگ ها ، سفید شدن و تغییر جهت مژه ها شود. درمان بلفاریت

ممکن است مشکل باشد زیرا معمولاً عود می کند و نیاز به صبر و حوصله بسیار فراوان دارد و گاهی لازم است درمان آن سالها و تا آخر عمر انجام شود. نوع درمان بستگی به نوع بلفاریت دارد اما اغلب شامل کمپرس آب گرم و بهداشت پلک ها می باشد. گاهی اوقات چشم پزشک از دارو های آنتی بیوتیک نیز برای درمان کمک می گیرد و در بعضی مواقع هم برای دوره های کوتاه از قطره های ضد التهاب موضعی نیز استفاده میشود.

❖ چگونگی رعایت بهداشت پلک :

مدیریت بلفاریت به علت مزمن بودن و عود مجدد آن اغلب سخت می باشد و این به آن معنی است که هیچ وقت به طور کامل از بین نمی رود. لذا باید رعایت بهداشت پلک و ماساژ را همواره ادامه دهید. به این صورت که ابتدا دست ها را به خوبی شسته و سپس حوله گرمی را به مدت چند دقیقه بر روی پلک های خود در حالیکه چشمان خود را بسته اید قرار دهید. سپس با برداشتن حوله با انگشت خود به آرامی شروع به ماساژ دورانی پلک خود کنید، دقت نمایید که فشار زیادی به کره چشم خود وارد نکنید. سپس با استفاده از گوش پاک کن آغشته به محلول تمیز کننده(اغلب شامپو بچه رقیق شده با آب گرم) لبه داخلی پلک تمیز شود و به آرامی لبه پلک ماساژ داده شود .





برای کمپرس گرم پلک بهتر است در اوایل درمان این کار را چندین بار در طی روز انجام دهید و در ادامه با بهتر شدن شرایط پلک شما ممکن انجام یکبار این روش کفایت کند. توجه داشته باشید که کمپرس گرم سبب شل شدن پوسته های روی چشم می شود و به این ترتیب هنگام تمیز کردن پلک این پوسته ها راحت تر جدا می شوند و همچنین این کمپرس سبب گرم شدن و ذوب شدن چربی جامد لبه پلک و تبدیل آن به چربی مایع و مفید می گردد.

از آنجایی که بلفاریت و خشکی چشم اغلب با هم اتفاق می افتند ممکن است نیاز به استفاده از قطره اشک مصنوعی نیز وجود داشته باشد تا بتوان میزانی از علائم سوزش و قرمزی چشم را کاهش داد.

توجه داشته باشید که در صورتیکه از لنز تماسی استفاده می کنید، بسته به نوع بلفاریت، ممکن است لازم باشد در طول درمان و حتی بعد از آن از لنز استفاده نشود. برای بعضی از این بیماران لنز های با نفوذ پذیری بالا تجویز می شود و به بعضی دیگر توصیه می شود که دفعات تعویض لنز را بیشتر کنند. بعضی از بیماران هم در استفاده از لنز مشکل پیدا خواهند کرد و باید از روش های دیگری برای اصلاح عیب انکساری خود استفاده کنند.

همچنین بهتر است از مواد آرایشی لبه پلک ها نیز استفاده نشود زیرا ممکن است مانع شستشوی پلک و ماساژ درمانی شود. در بعضی از موارد بلفاریت به بیمار توصیه می شود از شامپوهای ضد شوره برای سر و ابروها نیز استفاده کند.

توجه: درمان جدی بلفاریت قبل از هرگونه جراحی چشمی باید با حوصله و دقت صورت گیرد.

بیماران مبتلا به بلفاریت نباید از لنز های نرم به خصوص لنز های رنگی استفاده کنند چون شانس ایجاد زخم قرنیه در این گونه افراد بیشتر می باشد.

2- گل مزه :

گل مزه نوعی عفونت غدد لبه پلک است که می تواند در همه سنین اتفاق بیفتد. غدد لبه پلک به سه دسته غدد زایس، مول و میومین تقسیم می شوند که در صورتی که غدد میومین درگیر شوند تورم بزرگی به نام گل مزه داخلی (hordeolum) ایجاد می شود و اگر غدد زایس و مول دچار عفونت شوند این توده کوچکتر و سطحی تر است و گل مزه خارجی (sty) نام دارد. این توده ها حساس، دردناک، قرمز و متورم هستند که معمولا به دلایلی از جمله تماس دست آلوده به چشم (به خصوص اگر به ترشحات بینی آلوده باشد) و یا التهاب لبه پلک (بلفاریت) اتفاق می افتد.

❖ علائم گل مزه :

- 1- درد و احساس سنگینی در پلک
- 2- وجود توده دردناک و قرمز در پلک
- 3- سوزش و اشکریزش
- 4- گاهی خروج ترشحات چرکی از محل ضایعه
- 5- احساس تاری ناشی از آستیگماتیسم ناشی از فشار توده بزرگ ایجاد شده



❖ درمان :

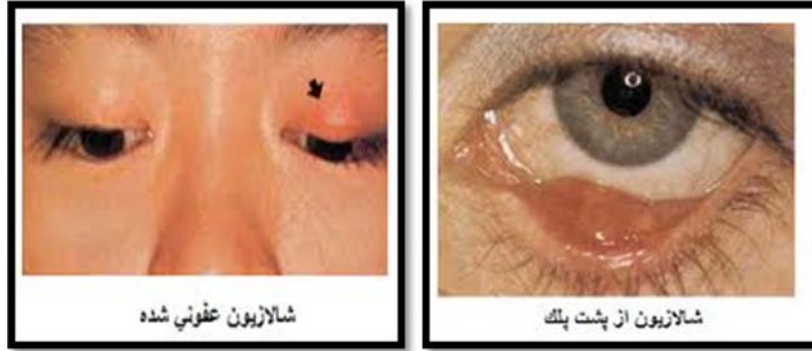
معمولا در اکثر موارد در روز های اول با انجام کمپرس آب گرم و شستشوی لبه پلک با شامپو بچه رقیق شده به تدریج گل مژه بهبود می یابد و ترشحات چرکی گل مژه تخلیه می شوند. بهتر انجام کمپرس گرم و مرطوب را چندین بار در طی روز به مدت 10 الی 15 دقیقه انجام دهید تا هم موجب تسکین درد شما شود و هم به سر باز کردن گل مژه و تخلیه ترشحات آن کمک کند. هرگز سعی نکنید که با فشار به گل مژه آن را تخلیه نمایید زیرا ممکن است به بافت های مجاور هم سرایت کند. در صورت رعایت موارد فوق و عدم بهبود بعد از چند روز حتما به چشم پزشک مراجعه نمایید تا در صورت نیاز آنتی بیوتیک تجویز شود. گاهی اوقات ممکن است پزشک شما تصمیم به جراحی بگیرد که این جراحی با بی حسی موضعی انجام خواهد شد و با یک برش کوچک از سطح پشت پلک ترشحات چرکی داخل گل مژه تخلیه خواهد شد.

❖ پیشگیری :

- 1- رعایت بهداشت پلک بسیار ضروری است. در صورت ابتلا به بلفاریت حتما باید درصد درمان آن برآید و به طور مرتب کمپرس آب گرم و شستشو با آب ولرم و شامپو بچه را انجام دهید.
- 2- از تماس دست های آلوده به چشمها خودداری نمایید.

3-شالازیون :

این واژه ریشه یونانی دارد و به معنای توده کوچک است. شالازیون نوع دیگری از تورم در زیر پوست پلک می باشد که اغلب با گل مژه اشتباه گرفته می شود. این حالت ناشی از انسداد مجرای خروجی غدد میومین در پلک است. باکتری ارتباطی با ایجاد شالازیون ندارد اگرچه شالازیون به طور ثانویه میتواند دچار عفونت باکتریایی شود. شالازیون ممکن است در روزهای اول ملتهب و دردناک باشد که مشابه با گل مژه است اما به تدریج به توده ای بدون درد، سفت و برجسته تبدیل می شود.



❖ درمان :

معمولاً شالازیون به تدریج بهبود می یابد و انجام کمپرس آب گرم به مدت 10 تا 15 دقیقه به درمان آن سرعت می بخشد. توده شالازیون ممکن است چندین ماه باقی بماند که در صورتی که کوچک باشد و از لحاظ ظاهری مشکلی به وجود نیاورد نیازمند اقدام خاصی جز کمپرس گرم مرطوب نمی باشد. اما در صورتی که شالازیون بزرگ باشد و باعث ایجاد مشکلات ظاهری و یا فشار بر روی کره چشم و ایجاد آستیگماتیسم شود نیازمند درمان های خاص میشود. در این موارد شالازیون را میتوان تخلیه نمود و یا داخل آن استروئید تزریق می شود. که تخلیه آن از پشت پلک و با بی حسی موضعی انجام می شود و نیاز به بخیه هم ندارد. تزریق استروئید هم در مواردی که تعداد زیادی شالازیون کوچک وجود داشته باشد که نتوان آن ها را با جراحی خارج کرد و یا شالازیون در جایی باشد که جراحی آن احتمال ایجاد آسیب در ساختمان های مجاور را به همراه داشته باشد، انجام می شود.

شالازیون معمولاً به درمان خوب جواب می دهد اما برخی مستعد تشکیل دوباره شالازیون هستند که در این افراد باید علت آن برطرف گردد. در صورت عود مکرر شالازیون حتماً باید توسط چشم پزشک معاینه شوید، زیرا بعضی از انواع تومور های بدخیم پلک شبیه به شالازیون های مکرر تظاهر می کنند که تشخیص آن ها از شالازیون معمولی فقط از عهده چشم پزشک برمی آید. گاهی نیز این عود مکرر ناشی از بلفاریت و اختلال عملکرد غدد موجود در لبه پلک شما می باشد که نیازمند معاینه توسط چشم پزشک و درمان می باشد.

4- افتادگی پلک (Ptosis)

پتوز همان افتادگی پلک بالا می باشد که می تواند یک یا هر دو چشم را درگیر نماید. این حالت میتواند درجات مختلفی از خفیف تا شدید داشته باشد.

❖ علت افتادگی پلک

افتادگی پلک میتواند به دو صورت اکتسابی و مادرزادی ایجاد شده باشد. افتادگی پلک مادرزادی از بدو تولد وجود دارد. علت این مشکل اغلب نقص در تکامل عضله بالابرنده پلک فوقانی که عضله لواتور نام دارد می باشد. این اختلال اغلب به تنهایی اتفاق می افتد اما از آنجا که ممکن است همراه با مشکلات دیگری از جمله بیماری های عضلانی، تومورهای پلکی، اختلالات عصبی و ضعیفی چشم باشد لذا نیازمند معاینه کامل چشم پزشکی و اپتومتری لازم است ..



افتادگی پلک اکتسابی در بزرگسالان نیز در ارتباط با عضله بالابرنده پلک می باشد که در این افتادگی تاندون عضله بالابرنده به دلایلی از جمله افزایش سن، ضربه به سر از محل خود جدا شده است. البته در بعضی از اختلالات عصبی و تومورهای چشمی که اعصاب چشم را درگیر می کند افتادگی پلک نیز قابل مشاهده است.



❖ عوارض افتادگی پلک:

افتادگی پلک منجر به پوشاندن قسمتی از مردمک و پوشاندن قسمت فوقانی میدان بینایی و خستگی چشم ها می شود. لذا فرد برای باز شدن مسیر بینایی خود مجبور به بالا بردن ابرو و پیشانی خود شده و در موارد شدید برای دیدن سر خود را به بالا و عقب گرفته و یا با انگشت چشم خود را باز نگه می دارد. موارد خفیفتر همگه اختلالی در دید ایجاد نمی کنند فقط از نظر زیبایی اهمیت دارند.

❖ درمان افتادگی پلک مادرزادی :

از آنجا که این پتوز مادرزادی به مرور زمان بهبود نمی یابد در مواردی که افتادگی پلک زیاد می باشد و مسیر بینایی را مسدود کرده است و یا منجر به وضعیت غیر طبیعی سر شده است ، درمان هر چه سریعتر اهمیت ویژه ای پیدا می کند. زیرا در این حالت کودک برای دیدن به سر و گردن خود حالت های خاصی را می دهد تا بتواند اشیای پیرامون را مشاهده کند و یا در صورت عدم موفقیت چشم کودک از دریافت تصویر محروم می ماند و دچار تنبلی چشم شدید خواهد شد. درمان افتادگی پلک به وسیله جراحی میباشد که توسط جراح چشم انجام می گیرد.



در مواردی که افتادگی پلک زیاد نمی باشد و مسیر بینایی باز می باشد و سن کودک کم می باشد نباید برای انجام جراحی عجله نمود.

❖ درمان افتادگی پلک بزرگسالان

در موارد افتادگی پلک بالغین ابتدا باید آزمایشات، عکسبرداری و معاینات کامل جهت تعیین علت افتادگی پلک انجام شود تا در ابتدا علل زمینه ای مشکل برطرف شود و بعد از آن برای بهبود ظاهر افراد می توان از جراحی استفاده نمود.

بیماریهای عصبی از جمله میاستنی گراویس از علل مهم افتادگی پلک می باشد که درمان آن معمولا دارویی است ولی اگر علت آن افتادگی پلک مکانیکی و ضعف عضله بالابرنده پلک باشد معمولا نیاز به جراحی پلک وجود دارد.

❖ فواید جراحی افتادگی پلک:

- ❖ جلوگیری از تنبلی و انحراف چشم
- ❖ افزایش قسمت فوقانی میدان بینایی و کیفیت دید
- ❖ بهبود ظاهر فرد و افزایش اعتماد به نفس و برگرداندن زیبایی طبیعی به فرد

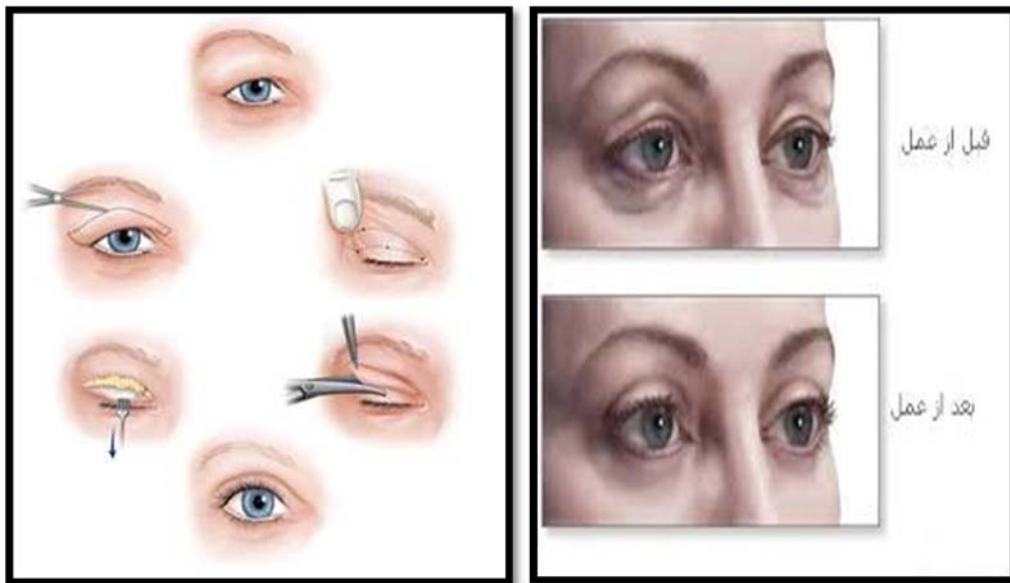
❖ خطرات جراحی افتادگی پلک

خطرات جراحی پتوز شامل عفونت، خونریزی و کاهش بینایی می باشد، ولی وقوع این عوارض بسیار نادر است. بلافاصله بعد از عمل، ممکن است چشم بطور کامل بسته نشود، ولی این عارضه معمولا مقطعی است. در طی این مدت می توان از قطره و پماد برای محافظت چشم استفاده نمود. اگرچه ظاهر پلک بطور قابل توجهی اصلاح می شود، اما ممکن است پلک ها کاملا قرینه به نظر نرسند. در اغلب موارد بعد از جراحی در نگاه به پایین پلک عمل شده نسبت به طرف مقابل مختصری بالاتر قرار می گیرد و شب ها مختصری باز می ماند که این دو عارضه مشکل

آفرین نیستند. در موارد نادر، حرکات کامل پلک قابل برگشت نیست. در برخی موارد، ممکن است بیش از یک بار عمل جراحی لازم باشد.

❖ بلفاروپلاستی چیست ؟

نوعی جراحی زیبایی پلک است که جهت رفع افتادگی پوست پلک انجام می شود. بنا بر اعتقاد برخی از افراد چشم یکی از تأثیر گذارترین اعضای صورت می باشد و این عقیده به اثبات نیز رسیده است. بنابراین بلفاروپلاستی می تواند به اندازه هر جراحی پلاستیک زیبایی صورت دیگری در تغییر ظاهر فرد موثر باشد. بلفاروپلاستی یک روش جراحی ایمن و موثر است که برای احیا و تجدید جوانی و کاهش ظاهر پیر و فرتوت افراد بکار می رود. این عمل پوست، عضله و چربی اضافه اطراف پلکها را از بین می برد. بلفاروپلاستی یکی از رایج ترین روشهای جوان سازی صورت می باشد. ممکن است اینگونه تصور شود که جراحی پلاستیک تنها توسط خانمها مورد استفاده قرار می گیرد، ولی مردها در فضای رقابتی شرکتها بصورت فزاینده ای تقاضای انجام عملهای جوان سازی را دارند. چرا که ظاهر جوانتر نشان دهنده انرژی درونی بیشتر است.



❖ افراد مناسب برای انجام جراحی بلفاروپلاستی چه کسانی هستند؟

بهترین کاندیدهای این جراحی افرادی هستند که حداقل 35 سال سن داشته باشند و افتادگی پلک یا پف زیر چشم (در اثر تجمع چربی اضافه) باعث تغییرات ناخوشایند در چهره شان شده باشد. برای انجام جراحی لازم است که فرد بطور کلی سالم باشد و بیماری خاصی نداشته باشد.

❖ اقدامات بعد از انجام جراحی:

از آنجا که بعد از جراحی و گذشت مدت زمانی اثر داروی بی حسی شما از بین می رود ممکن است احساس کنید که پلک ها تحت کشش و دردناک هستند. این حالت معمولاً خفیف است و با مصرف مسکن های معمولی برطرف می گردد. اما در صورت بروز هرگونه درد شدید یا کاهش دید حتماً با پزشک خود تماس بگیرید.

بهرتر است بعد از جراحی تا چند روز از کمپرس سرد استفاده کنید و سرتان را بالا نگه دارید (برای خوابیدن هم چند بالش زیر سرتان بگذارید) این اقدامات به کنترل ورم و کبودی محل عمل کمک زیادی می کند.

میزان ورم و خون مردگی محل عمل در افراد مختلف متفاوت است. معمولاً ورم و کبودی پس از یک هفته به حداکثر می رسد و ظرف 2 تا 4 هفته برطرف می گردد. تا یکی دو هفته پس از عمل پلک ها ترشحات خفیف یا حالت چسبندگی دارند.

مصرف قطره های مناسب به رفع این حالات کمک می کند. در هفته های اول پس از عمل ممکن است اشک ریزش،

حساسیت به نور و تغییرات گذرای بینایی (مثل تاری دید یا دوبینی) ایجاد شود که به تدریج برطرف می گردد. در 2-3 هفته

اول لازم است مکرراً توسط چشم پزشک معاینه شوید. بخیه ها معمولاً 4-5 روز تا یک هفته پس از عمل برداشته می شود

پس از برداشتن بخیه ها تورم پلک ها کم فروکش می کند و فرد ظاهر بهتری پیدا می کند.

معمولاً دید چشمها بلافاصله بعد از جراحی طبیعی می باشد اما بهتر است که بیمار 2-3 روز بعد از عمل به مدت طولانی

به تلویزیون خیره نشود. معمولاً طی 2-3 هفته پس از انجام جراحی نمی توان از لنز تماسی استفاده کرد و فرد باید از عینک

مناسب استفاده کند.

معمولاً پس از یک هفته که همه بخیه ها برداشته می شوند و محل زخم تقریباً جوش می خورد می توان فعالیت های شغلی را از

سرگرفت. از این زمان با صلاحدید پزشک می توان از مواد آرایشی برای پنهان کردن کبودی و محل برش استفاده کرد.

معمولاً تا 3-4 هفته پس از جراحی چشم ها شدیداً به آفتاب، باد شدید و گرد و غبار حساس هستند. در این مدت بهتر است از یک عینک آفتابی بزرگ و یک کرم ضد آفتاب مخصوص دور چشم استفاده کرد .

تا 4-5 روز بهتر است فرد فعالیت های خود را محدود کند و در حد امکان استراحت کند، به علاوه تا 3-4 هفته لازم است از فعالیت های سنگین (مثل خم شدن، برداشتن اشیاء از زمین و ورزش های قدرتی) اجتناب شود. این فعالیت ها فشار خون را بالا می برند و احتمال خونریزی در محل عمل را زیاد می کنند.