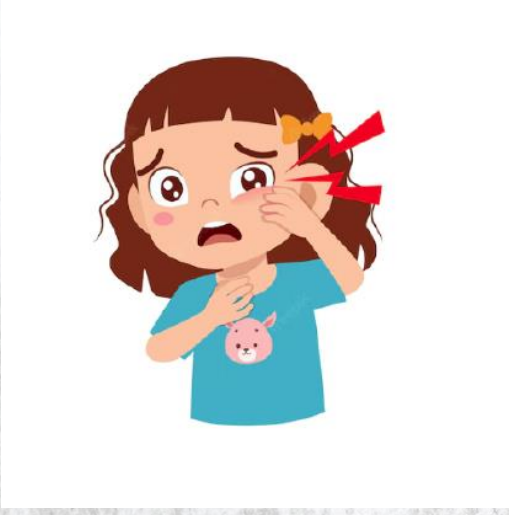


التهاب الملتحمة



ما هي الملتحمة؟

الملتحمة عبارة عن نسيج رقيق شفاف يبطن العين و الجفن من الداخل.

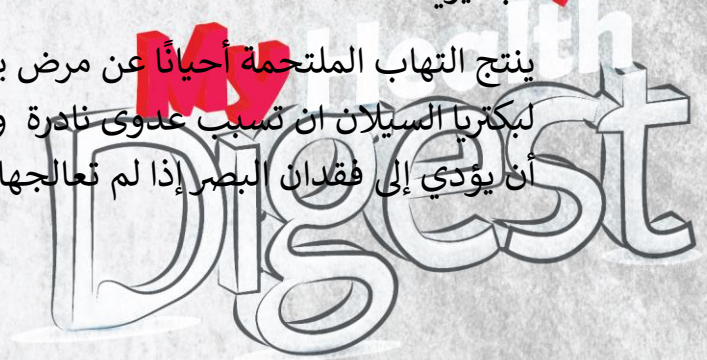
ما الذي يسبب التهاب الملتحمة؟

يمكن إلقاء اللوم على عدة أشياء ، بما في ذلك:

- الفيروسات ومنها النوع المسبب لنزلات البرد
- المهيجات مثل الشامبو والأوساخ والدخان وكلور حمامات السباحة
- رد فعل لقطرات العين
- رد فعل تحسسي لأشياء مثل حبوب اللقاح أو الغبار أو الدخان. أو قد يكون بسبب نوع خاص من الحساسية يصيب بعض الأشخاص الذين يرتدون العدسات اللاصقة.
- الفطريات والأميبا والطفيليات

• بكتيريا

ينتج التهاب الملتحمة أحياناً عن مرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي (STD). يمكن لبكتيريا السيلان ان تسبب عدوى نادرة ولكن خطيرة من التهاب الملتحمة الجرثومي؛ يمكن أن يؤدي إلى فقدان البصر إذا لم تعالجها. يمكن أن تسبب الكلاميديا التهاب الملتحمة عند



البالغين. إذا كنت مصابة بالكلاميديا ، أو السيلان ، أو بكتيريا أخرى في جسمك عند الولادة ، فيمكنك تمرير العدوى لطفلك من خلال قناة الولادة.

يمكن أن ينتشر التهاب الملتحمة الناجم عن بعض البكتيريا والفيروسات بسهولة من شخص لآخر ، ولكنه لا يمثل خطرًا صحيًا خطيرًا إذا تم تشخيصه على الفور. إذا حدث ذلك عند حديثي الولادة ، أخبر الطبيب على الفور ، فقد تكون عدوى تهدد رؤية الطفل.

ما هي انواع التهاب الملتحمة؟

- **السلالات الفيروسية** هي الأشكال الأكثر شيوعًا - وأكثرها عدوى - . تميل إلى البدء في عين واحدة ، حيث تسبب الكثير من الدموع وإفرازات مائية. في غضون أيام قليلة ، قد تنتقل للعين الأخرى. قد تشعر بتورم العقدة الليمفاوية أمام أذنك أو أسفل عظمة الفك.
- عادة ما تصيب السلالات البكتيرية عين واحدة ولكنها يمكن أن تظهر في كليهما. من أعراضها خروج الكثير من الصديد والمخاط من ن العين.
- تسبب بعض أنواع الحساسية الدموع والحكة والاحمرار في كلتا العينين. قد يكون لديك أيضًا سيلان وحكة في الأنف.
- **الرمد الوليدي** هو شكل حاد يصيب الأطفال حديثي الولادة. يمكن أن تسببه بكتيريا خطيرة. عالجها على الفور لمنع تلف العين أو العمى الدائم.
- **التهاب الملتحمة الحلبي** مرتبط باستخدام طويل الأمد للعدسات اللاصقة أو العين الاصطناعية. يعتقد الأطباء أنه رد فعل تحسسي تجاه جسم غريب مزمن في عينك.



ما هي الاعراض؟

- تعتمد على سبب الالتهاب ، ولكنها قد تشمل:
- احمرار في بياض العين أو الجفن الداخلي
- تورم الملتحمة
- دموع أكثر من المعتاد
- إفرازات صفراء كثيفة تعلّى شكل قشور فوق الرموش خاصة بعد النوم. يمكن أن يجعل جفونك تلتصق عندما تستيقظ.
- إفرازات خضراء أو بيضاء من العين
- حكة في العيون
- حرقه في العيون
- عدم وضوح الرؤية
- تحسس العين من الضوء
- تورم العقد الليمفاوية (غالبًا بسبب عدوى فيروسية)

ما الذي يمكنني فعله لتخفيف الأعراض؟

- الكثير منه يتعلق بالنظافة.
- **حافظ على نظافة عينيك.** اغسل أي إفرازات من عينيك عدة مرات في اليوم باستخدام كرة قطنية جديدة أو منشفة ورقية. بعد ذلك ، تخلص من الكرة القطنية أو المنشفة الورقية واغسل يديك بالصابون والماء الدافئ.
- اغسل أو غير غطاء الوسادة كل يوم حتى تختفي العدوى. عند غسل الملابس ، نظف أكياس الوسائد والمناشف بالماء الساخن والمنظفات. احتفظ بمناشفك ووسائدك منفصلة عن الآخرين أو استخدم المناشف الورقية.



- لا تستخدمى ولا تشاركى أبداً مكياج العيون أو قطرات العين أو العدسات اللاصقة. ضع النظارات حتى تتشفى عينك. وتخلص من العدسات التي تستخدم لمرة واحدة ، أو تأكد من تنظيف العدسات طويلة الاستخدام .
- استخدم ضمادات دافئة ، مثل منشفة مبللة بالماء الدافئ. ضعه على عينك لبضع دقائق ، ثلاث إلى أربع مرات في اليوم. هذا يخفف الألم ويساعد على تفتيت بعض القشرة التي قد تتكون على رموشك.
- الحد من قطرات العين. لا تستخدمها لأكثر من بضعة أيام ما لم يخبرك طبيب العيون بذلك. يمكن أن يجعل الاحمرار أسوأ.
- لا تضع رقعة على عينك. قد يؤدي إلى تفاقم العدوى.
- احم عينيك من الاتربة والأشياء الأخرى التي تهيجها.
- "الدموع الاصطناعية" ، وهي نوع من قطرات العين ، قد تساعد في تخفيف الحكة والحرقان من الأشياء المزعجة التي تسبب إصابتك بالتهاب الملتحمة. لكن لا يجب استخدام أنواع أخرى من قطرات العين لأنها قد تهيج العينين. لا تستخدم نفس زجاجة القطرات في عين غير مصابة.