

نکات زیر لازم است:

۱. شستشوی مرتب دست ها و خودداری از مالیدن چشم. آلودگی در بسیاری از موارد بر اثر خاراندن چشم در گیر و انتقال از طریق دست آلوده اتفاق می افتد.
۲. استفاده صحیح از داروهای چشمی طبق دستور پزشک
۳. استفاده نکردن از قطره های چشمی مشترک
۴. استفاده نکردن از حوله و بالش مشترک
۵. عدم استفاده از لوازم آرایشی مشترک نظیر خط چشم، سایه چشم و
۶. شنا نکردن (بعضی از باکتری ها می توانند از طریق آب منتقل شوند).
۷. ضد عفونی کردن میز و پیشخوان محل کار یا آشپزخانه منزل

۸. خودداری از دست دادن با دیگران

۹. عدم استفاده مجدد از دستمال جهت پاک کردن چشم. بهتر است از دستمال کاغذی و بصورت یکبار مصرف استفاده شود.
۱۰. استفاده از کمپرس سرد سبک به مدت ۱۰ دقیقه و به تعداد ۴-۵ بار در روز برای تسکین درد چشم
۱۱. جهت پیشگیری از ابتلای سایرین توصیه می شود که فرد بیمار تا مدت ۱۰ روز در محل های شلوغ مثل مدرسه یا مهدکودک حاضر نشود.



متابع:

برونر چشم- اصول و مبانی چشم پزشکی کاربردی-مجله چشم پزشکی



ملتحمة سالم



التهاب ملتحمة

پمفلت آموزشی ورم ملتحمة (کونژیکتیویت)

تهیه و تنظیم کننده:

دکتر نازلی طاهری - فوق تخصص قرنیه (رئیس بخش زنان)

فاطمه حیدری نژاد - کارشناس ارشد پرستاری (سوپروایزر آموزشی)

مرکز آموزشی درمانی نیکوکاری تبریز

تاریخ تهیه: بهار ۱۳۹۲

تاریخ بازنگری: زمستان ۱۴۰۳

<https://nikukarihosp.tbzmed.ac.ir>

ملتحمه یا کونژیکتیوا : ملتحمه یا کونژیکتیوا غشاء شفاف و نازکی است که روی قسمت های جلوی سفیدی چشم و سطح داخلی پلک ها را می پوشاند به التهاب این قسمت از چشم ورم ملتحمه یا کونژیکتیویت می گویند.



علت ورم ملتحمه (کونژیکتیویت) چیست؟

عوامل گوناگونی می توانند سبب ورم ملتحمه شوند که شایع ترین آن ها عبارتند از:

۱. ویروس

۲. باکتری

۳. حساسیت یا آلرژی

علائم بالینی ورم ملتحمه (کونژیکتیویت) :

✓ قرمزی چشم (شایعترین علامت)

✓ درد و سوزش و خارش

✓ احساس جسم خارجی در چشم

✓ تاری دید

✓ ترس از نور

✓ اشک ریزش

کونژیکتیویت ویروسی (ورم ملتحمه ویروسی) :

التهاب ملتحمه ویروسی معمولاً در نتیجه آلودگی چشم به یکی از ویروس های زیر بوجود می آید که عبارتند از: آدنوویروس ها (به شدت مسری می باشند) — ویروس آبله مرغان — ویروس سرخک و سرخچه — ویروس هرپس.

عفونت های ویروسی معمولاً " در طی یک دوره ۷ تا ۳۰ روزه بهبود می یابند.

ورم ملتحمه باکتریایی:

شایعترین نوع التهاب ملتحمه، کونژیکتیویت باکتریال می باشد که بصورت حاد و یا مزمن بروز می کند. ولی معمولاً

شروع این بیماری تدریجی بوده و باعث گرفتاری یکطرفه و سپس دو طرفه چشم می شود و با ترشحات چرکی که صبح ها باعث به هم چسبیدن پلک ها می شوند مشخص می شود. انتقال بیماری عموماً توسط تماس با ترشحات عفونی می باشد.

ورم ملتحمه آلرژیک :

این بیماری معمولاً بصورت فصلی بروز می کند با علائم چشمی و خارش بینی ، آبریزش بینی و عطسه و خارش ملتحمه و حلق همراه می باشد. در برخی از افراد، ورم ملتحمه آلرژیک ممکن است در تمام فصول سال ادامه داشته باشد.

پیشگیری و درمان :

از آنجا که انواع ویروسی و باکتریال کونژیکتیویت مسری بوده و براحتی منتقل می شوند پیشگیری نقش بسیار مهمی در جلوگیری از انتقال آلودگی به چشم دیگر بیمار و نیز سایر افراد دارد. برای پیشگیری مؤثر توجه به