Betændelse i øjenlågsranden

Blefaritis: Betændelse i øjenlågskanten

Betændelse i øjenlågskanten er en forholdsvis almindelig, kronisk lidelse med varierende sværhedsgrad. Typisk er forløbet længere varende.
I øjenlågskanten findes der små sytråds-tynde kirtler, som producerer en olie-agtig substans, der udgør en del af tårevæsken. Ved blefaritis er der betændelse (inflammation) og ubalance i disse kirtlers funktion, og små "propper" lukker kirtlerne.
Der er forskellige årsager til blefaritis. Der kan være sammenhæng med bakterier, allergi, irritation eller med hudsygdommen rosacea. Rosacea er en kronisk hudsygdom, som ses i ansigtet, og viser sig typisk ved rødme, skældannelse og røde betændte knopper. Hvis man også har rosacea, er det vigtigt også at behandle denne i samarbejde med en hudlæge.
Ved blefaritis findes der ofte Demodex mider i øjenvippernes rødder.

Symptomer

- Irriterede øjne. For eksempel brænden, kløe, grus-fornemmelse, tørhed og tåreflåd
- Rødme og hævelse af øjenlåg
- Skæl og skorper langs øjenvipper. Ved rosacea kan der også være skæl i hårbund, i øjenbryn og hos mænd i skæg.
- Røde øjne i varierende grad.
- Øjenvipperne kan blive tynde og eventuelt falde af.

Behandlingen

Behandlingen består af flere dele. Du skal anvende, de punkter som markeres.

1. **Varmt omslag**: En opvredet og varm vaskeklud lægges på de lukkede øjne i 1 minut hver morgen og aften. Dette blødgør skæl og skorper.

2. **Rensning af øjenlågskanter og øjenvipper:** Baby-shampoo, dosis svarende til en ært, opløses i lidt varmt vand i hånden. Øjnene lukkes, og der renses ved forsigtigt at massere gentagne gange langs øjenlågskanten ***i 60 sekunder*** hver morgen og aften. Herved opløses de små "propper" i kirtlernes udførselsgange. Det er i orden, hvis der kommer shampoo i øjnene.

3. **Kunstige tårer:** Anvendes min. 3 gange daglig.

4. **Øjensalve** (receptpligtig) indeholder antibiotika og steroid. Hver aften efter rensningen masseres øjenlågsranden med HTP, ***igen i 60 sekunder***.
   HTP-dråber fedter synet lidt og det skal derfor kun bruges om aftenen.

5. **Tablet Tetracyclin** eller **Doxycyclin** er recept-pligtig antibiotika. Det benyttes i den dosis og varighed som lægen ordinerer. Disse præparater anvendes ikke til børn. Behandlingsvarighed er ca. 3 måneder. Bivirkninger er bl.a. øget lysfølsomhed (hud). Obs må aldrig indtages samtidig med mælke-produkter.

6. **Kosttilskud:** Omega 3-fedtsyre kan benyttes som supplement til ovenstående behandling for at bedre funktionen af de fedtproducerende kirtler i øjenlågene.

OBS. Det er vigtigt, at du både ved massage med baby-shampoo og med HTP tæller til 60, således at du er sikker på at der er gået et minut. På den måde opløses de små propper i de sarte kirtler, hvilket er en forudsætning for at kirtlernes indhold igen kan glide frit ud over øjets overflade i mikroskopiske mængder. Behandlingen er langvarig (minimum 3 måneder), og det kan være vanskeligt at slippe helt af med tilstanden. Genopblussen kan forebygges ved fortsat at anvende rensning og massage af øjenlågs-kanter.

Læs mere på: **https://www.nhs.uk/conditions/blepharitis/**