

SaBER Mais

sobre

HIGIENE E TRATAMENTO DAS PÁLPEBRAS



Clínicas Leite

A excelência na saúde, para uma saúde de excelência®

FICHA TÉCNICA

EDIÇÃO

Clínicas Leite, Lda
Ver. 01 / Jan 2016

REDAÇÃO/DOCUMENTAÇÃO

Mariana Coimbra
(Marketing e Comunicação)

HIGIENE E TRATAMENTO DAS PÁLPEBRAS

O que é uma blefarite?

Blefarite é uma inflamação frequente das pálpebras. Muitas vezes considerado um problema menor, a blefarite é quase sempre uma situação frustrante dado o seu carácter crónico e cíclico.

A blefarite pode surgir em qualquer idade, mas é mais frequente em pessoas com tendência para a pele oleosa, caspa e "olho seco", e não é contagiosa.

Quais são os sintomas de blefarite?

Caspa na base das pestanas

Olho vermelho

Ardor e comichão

Lacrimação

Pálpebras inchadas e avermelhadas

Crostas no bordo das pálpebras

Sensação de areia nos olhos

Hipersensibilidade ao fumo, ao vento, a cloro das piscinas, às lentes de contacto e aos conservantes das gotas oculares.

Quais são as causas de blefarite?

A inflamação das pálpebras tem origem no mau funcionamento de pequenas glândulas existentes na margem das pálpebras.

Em condições normais estas glândulas produzem uma secreção gordurosa, que ajuda a lubrificar a superfície ocular e que evita a evaporação das lágrimas.

Nos casos de blefarite as glândulas ficam obstruídas, havendo acumulação das secreções no seu interior e nos bordos palpebrais.

Estas secreções, difíceis de remover com a lavagem normal dos olhos, servem de alimento às bactérias que vivem na pele das pálpebras. Os bordos palpebrais ficam vermelhos e inflamados, e formam-se pequenas crostas. Há descamação da pele junto às pestanas – caspa das pestanas.





Neste quadro, a infecção bacteriana é quase inevitável, dado que a acumulação de detritos favorece o crescimento das bactérias que normalmente existem no local.

A gravidade da blefarite varia muito de doente para doente, desde uma leve irritação, que aparece e desaparece ciclicamente, até uma situação grave que pode afectar a visão do doente.

Como posso tratar uma blefarite?

A blefarite é uma doença crónica e cíclica, que exige do doente alguma disciplina para que o tratamento seja bem sucedido. Dependendo da gravidade da blefarite, e da resposta do doente, é necessário complementar a higiene local com medicação.

Higiene palpebral

Manter uma higiene adequada das pálpebras, bordo das pálpebras e pestanas, podem contribuir de forma importante para a melhoria dos sintomas, reduzindo os sinais de inflamação.

ATENÇÃO!

A blefarite é uma situação crónica, o seguimento das recomendações do seu médico oftalmologista e os seus cuidados de higiene diária durante períodos prolongados são fundamentais para a redução da intensidade e persistência dos sintomas.

3 ETAPAS INDISPENSÁVEIS

1. APLICAR CALOR

Aquecer duas compressas normais e aplicar durante 10 minutos sobre as pálpebras fechadas. Isso ajudará a fluidificar as secreções oleosas contidas nas glândulas.

2. MASSAJAR AS PÁLPEBRAS

Lavar bem as mãos. Massajar a pálpebra inferior com movimentos de dentro para fora. Exercer uma ligeira pressão com os dedos de forma a expulsar as secreções.

3. TRATAMENTO DAS PÁLPEBRAS

Com o olho fechado, aplicar delicadamente uma compressa sobre as pálpebras e na base das pestanas.

Massajar delicadamente as pálpebras em pequenos movimentos circulares.

Repetir a operação para o outro olho, utilizando uma nova compressa.

Proceder assim, em média, duas vezes por dia, de manhã e à noite.

Medicação

Lágrimas artificiais

São usadas para o tratamento de desconforto e da irritação ocular. Em determinadas situações, o oftalmologista pode optar pela utilização de lágrimas artificiais em unidoses, mais bem toleradas. É importante frisar que as unidoses devem ser usadas imediatamente após a sua abertura, não se devendo guardar os conteúdos eventualmente não utilizados.

Antibióticos

São usados em gotas oculares ou pomada, para tratamento local da infecção palpebral. Em situações mais graves pode ser necessário recorrer a antibióticos sistémicos.

Corticóides

São utilizados para o tratamento de inflamação grave. Uma vez que os corticóides oculares podem provocar efeitos secundários (catarata, glaucoma, etc.) quando usados durante períodos de tempo alargados, a sua utilização deve ser limitada.



**Não se esqueça que a
consulta de rotina é a
prevenção da doença!
Por isso, olhe por si, seguindo
rigorosamente os conselhos e o
tratamento que lhe forem
indicados.**

COIMBRA

✉ Estádio Cidade de Coimbra
Rua D. Manuel I, n.º 4
3030-320 Coimbra

☎ (+351) 239 853 450

🕒 2ª a 6ª feira, das 09h00 às 18h00

📍 40° 12' 06.7" N | 8° 24' 27.4" W

LISBOA

✉ Edifício Écran, Rua Sinais de Fogo, n.º 6
Entrada por: Alameda dos Oceanos, 11
Parque das Nações, 1990-196 Lisboa

☎ (+351) 218 939 030

🕒 2ª a 6ª feira, das 09h00 às 18h00

📍 38° 45' 21.58" N | 9° 05' 49.03" W



📘 /ClinicasLeite

📺 /ClinicasLeite

🐦 /ClinicasLeite

@ geral@clinicasleite.pt

🌐 www.clinicasleite.pt