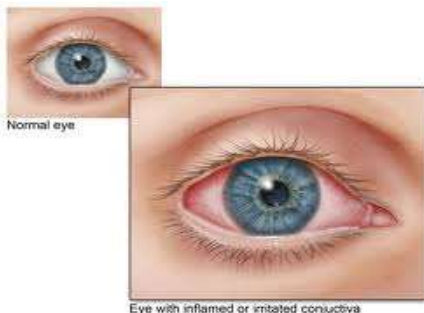


کونژکتیویت یا التهاب ملتحمه

ملتحمه غشا نازک و شفافی است که روی سفیدی چشم (صلبیه) و سطح داخلی پلکها را پوشانده است. التهاب این غشا به دلایل عفونی یا غیر عفونی کونژکتیویت نامیده می شود.



علائم و نشانه‌ها:

- ۱- قرمزی چشم
- ۲- احساس وجود شن ریزه یا جسم خارجی در چشم های خود که معمولاً بدون درد است.
- ۳- اشک ریزش یا ترشحات چرکی
- ۴- در این بیماری کاهش دید وجود ندارد.

پیشگیری و درمان:

پیشگیری نقش بسیار مهمی در جلوگیری از انتقال بیماری و آلودگی از یک چشم به چشم دیگر و از یک فرد به فرد دیگر را دارد. مراجعه به پزشک جهت تشخیص علت و درمان مناسب ضروری است. لذا برای پیشگیری مؤثر به نکات زیر توجه کنید:



۱- دست های خود را به صورت مرتب بشویید و از مالیدن چشم خود خودداری کنید. در بسیاری از موارد بر اثر خاراندن چشم مبتلا آلودگی انتقال می یابد.

۲- از حوله و بالش مشترک استفاده نکنید.

۳- از قطره چشمی مشترک استفاده نکنید.

۴- تا حد امکان از دست دادن با دیگران خودداری کنید.

۵- تا درمان کامل شنا نکنید (بعضی از باکتری ها از طریق آب انتقال می یابد).



۶- از دستمال کاغذی و به صورت یکبار مصرف استفاده کنید. مجدداً از یک دستمال استفاده نکنید.

۷- وسایل کاری که با آن در تماس هستید ضدعفونی کنید.

۸- جهت پیشگیری از ابتلای دیگران تا مدت ۱۰ روز در محل های شلوغ مثل مدرسه یا مهد کودک حاضر نشوید.

۹- در نوع التهاب ملتحمه که ناشی از حساسیت باشد (آلرژیک)، استفاده از کمپرس سرد و اشک مصنوعی تا حدودی کمک کننده است.

۱۰- اگر چشم شما ترشحات زیاد و چسبناک دارد، با آب جوشیده سرد شده آن را بشویید و سپس با یک حوله تمیز آن را خشک کنید.



۱۱- از پوشش (پد) یا باند روی چشم استفاده نکنید. چون باعث می‌شود عفونت در چشم شما بماند و وضعیت را بدتر کند.

۱۲- از وسایل آرایش مخصوص چشم مثل مداد چشم به صورت مشترک استفاده نکنید.

۱۳- برای کاهش حساسیت به نور و آزرده‌گی ناشی از نور آفتاب می‌توانید از عینک آفتابی استفاده کنید.



۱۴- در صورت تجویز قطره و یا پماد به صورت مرتب استفاده کنید.

۱۵- در صورت بدتر شدن علایم شامل افزایش درد یا طولانی شدن علایم به پزشک معالج خود مراجعه کنید.



واحد آموزش به بیمار- مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۵۶

کونژنکتیویت یا التهاب ملتحمه



مطربیم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)
تأییدکننده: دکتر کاوه ابری مقدم (متخصص چشم، فلوشیپ استراییم و
نودوافتالمولوژی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>