

зобратся: с чего вдруг глаза превратились в щелки, а веки потяжелели?

Начните с анализа крови: достаточно ли в ней эритроцитов и гемоглобина, нет ли малокровия (анемии)? А потом сходите к стоматологу: проблемы с зубами незамедлительно отражаются на веках. И к ЛОР-врачу наведайтесь: нет ли хронического насморка или гайморита? Пока с ними не разберетесь, блефарит никуда не денется. Играют ему на руку однообразное питание, избыток соли, недостаток витаминов. А еще аллергия на пыльцу, пищевые продукты, бытовую химию, домашнюю пыль.

Волшебные очки

Веки, кстати, существуют на лице не только для красоты. И даже функция ставней, прикрывающих око, у них далеко не главная. Основная их задача – вырабатывать увлажняющую смазку, которая равномерно распределяется по всей поверхности глазного яблока, позволяя ему легко кататься по «тарелочке», то есть вращаться в разные стороны, переводя взгляд с предмета на предмет. Фабрикой этого биологического вазелина служат специальные слезные железы, они расположены в сухожильной пластинке, составляющей основу века, а их выводные протоки выходят наружу как раз под ресницами. Система работает как часы до 40-45 лет, когда начинает развиваться возрастная дальнозоркость. Читать, писать и выполнять мелкую работу на близком расстоянии становится все труднее, аккомодационным мышцам глаза, наводящим резкость, приходится напрягаться все сильнее. А их перенапряжение ведет к застойным явлениям в тканях всей глазной орбиты, в частности, в веках. Тогда-то и меняется характер слезного секрета: из жидкого он становится густым, по консистенции – как зубная паста. Под веки этой самой «пасте» просочиться не удастся: она оседает по их краям, вызывая красноту, отек и другие признаки воспаления. Засыхая, секрет образует чешуйки,

а когда те отваливаются, на их месте появляются язвочки, на которые «садится» инфекция. В результате больной может лишиться ресниц. Их поредение пожилые люди обычно объясняют возрастом, на самом деле это результат хронического воспаления век. Если не начать лечение еще на стадии зуда и покраснения, язвенной формы с выпадением ресниц не избежать. Самое обидное, что лекарство от всех этих напастей врачам давно известно. В большинстве случаев достаточно подобрать очки, и весь этот зуд, отек, покраснение и тяжесть век проходят сами собой, без глазных капель и мазей.

Медицинский детектив

Если же очки не приносят облегчение, надо искать другую причину. Упорное воспаление век, от которого никак не удастся избавиться, может оказаться первым симптомом сахарного диабета. Если уровень глюкозы повышен, микробам, окопавшимся в слезных железах по краю век, живется там настолько сладко, что так просто их оттуда не выкуришь.

Помимо анализа крови на сахар нужно сдать анализ кала, чтобы исключить глистную инвазию. Даже обычный запор может привести к обострению блефарита, не говоря уже о простуде. Если он вспыхнул с новой силой, нужно перейти на молочно-растительную диету. Мясо есть только в отварном виде. Ничего жареного, соленого, маринованного, сладкого. Эти продукты усиливают секрецию желудочного сока, что незамедлительно скажется на состоянии век.

Казалось бы, раз блефарит обостряется от простуды, то победить его поможет закаливание. Можно, конечно, принимать ледяной душ, но только не подставляйте под него воспаленные веки – они не терпят холодной воды. Она вызывает венозный застой и усиливает симптомы заболевания, а вот теплая оказывает дренажный эффект и тем самым способствует выздоровлению.