

Процедурный кабинет

Для гигиены век в настоящее время есть много современных, удобных в использовании средств. Каждое утро начинайте с гигиенических процедур. После умывания теплой водой обязателен массаж век. Сначала в течение 1-2 минут прикладывайте теплые компрессы из смоченных теплой водой и слегка отжатых ватных дисков. Затем выдавите на ватную палочку или ватный диск одну каплю **теагеля** или **блефарогеля**. Круговыми движениями промассируйте веки с помощью палочки или диска в течение 1-2 минут.

Дважды в день полезно протирать края век гигиеническими салфетками **блефаклин**, просто намотав салфетку на указательный палец. После этого смазать веки **теагелем**.

Если воспаление настолько сильное, что к векам больно прикасаться, помогут обезболивающие капли (**2%-й раствор новокаина или 0,25%-й дикаина**).

Полезен также массаж стеклянной палочкой, который, впрочем, пациентам не рекомендуется делать самостоятельно. Особенно это касается пожилых людей, которые могут этой палочкой случайно ткнуть себе в глаз и повредить его. Поэтому массаж стеклянной палочкой – это больше профессиональная процедура, которую выполняют в медицинском кабинете специально обученные медсестры. Но процедура очень хорошая.

Для такого массажа используется стеклянная палочка – с одной стороны у нее шарик, предназначенный для закладывания мази в глаз, а с другой – лопатка: вот она-то и нужна для массажа. Ее продвигают с небольшим нажатием по направлению к краю века. В лучшем случае сразу же можно увидеть пузырьки отделяемой смазки сальных желез прямо под ресницами, а в худшем появятся маленькие белые «червячки» густого жирного секрета. Каждое веко обрабатывают по очереди – сначала нижнее, потом верхнее.

После массажа веки следует протереть настоем **ромашки** или **календулы** (2 ст. ложки травы заваривают стаканом

кипятка, настаивают 3 часа в термосе, процеживают). Смачивают настоем ватную палочку и удаляют сальный секрет от внутреннего угла глаза к наружному. Каждый глаз обрабатывают отдельной палочкой, удаляя с ее помощью чешуйки и корочки.

После чего закапывают **сульфацил-натрий (альбуцид)**, **фузидиевую кислоту (фуциталмик)** или другие глазные капли, смазывают ресничные края гелем **фузидин** либо закладывают за веко мазь с **фурацилином** или **эритромицином**.

Можно также 3 раза в день закапывать настоем календулы или ромашки, делать глазные ванночки, обладающие антибактериальными, противовоспалительными и противоаллергическими свойствами.

Если чешуйки сидят очень плотно, размочите их, например, аптечным раствором фурацилина. Налейте подогретый раствор антисептика в блюдце, смочите в нем ватные диски и положите на закрытые глаза. Как только влажные диски перестанут быть теплыми – поменяйте. Повторяйте это в течение 15–20 минут, тогда чешуйки легко снимутся. Делайте эту процедуру каждый вечер перед сном. После этого обработайте язвочки зеленкой, проведя тоненькую полоску наподобие подводки у самого основания ресниц. Но обращаться с зеленкой нужно опять-таки крайне осторожно, чтобы ни в коем случае не попасть в глаз!

Важные мелочи

Никакой косметики! Если вы носите контактные линзы, от них тоже придется отказаться до полного выздоровления.

Спите не менее 8 часов – у невыспавшегося человека веки воспаляются без каких-то дополнительных причин.

Старайтесь давать отдых своим глазам днем: хотя бы несколько минут каждые 2-3 часа посидите или полежите с сомкнутыми веками.

Телевизор смотрите не более 2 часов подряд и с расстояния не менее 4 метров. Глаза, как и ноги, должны постоянно