

## Luomireunan tulehdus eli blefariitti

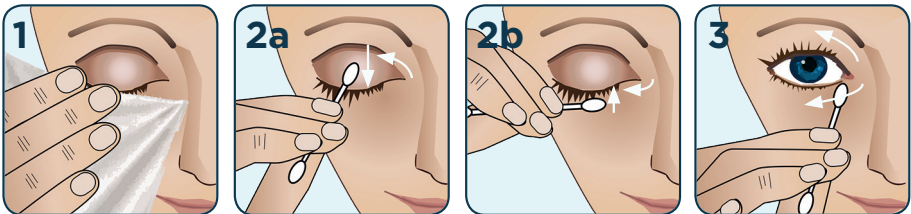
Luomireunan pitkäkestoinen tulehdus eli blefariitti aiheuttaa silmäluomien reunan ja silmien ärtyneisyyttä. Lisäksi se voi pahentaa jo aiempia allergioita tai kuivasilmäisyyttä. Kyseessä on valitettavan usein ongelma, josta ei tahdo kokonaan päästä eroon. Omahoidolla vaivan voi kuitenkin saada vähäoireiseksi, niin ettei se jatkuvasti haittaa arkea.

Blefariittia voi olla monissa elämänvaiheissa, mutta keski-ikässä vaiva yleistyy. Blefariitille on tyypillistä luomireunojen punoitus tai karstaisuus, sekä verestävät, ärtyneet silmät. Ärtynyt luomireuna tarjoaa lisäksi otollisen kasvualustan tavallisille bakteereille, joiden aineenvaihdunta lisää luomien ärsytystä entisestään.

Sinnikäs hoito koostuu lämpökäsittelystä, silmäluomien hieromisesta ja puhdistuksesta sekä tarvittaessa lääkärin määrämistä lääketipoista ja -voiteista.

- Kostea lämpö irrottaa karstoja ja pehmentää luomien pienten talirauhasten eritekovettumia. Luomireunan karstojen poistamiseen on apteekeista saatavilla myös erityisesti siihen tarkoitukseen tehtyjä silmäluomireunan puhdistuspyyhkeitä.
- Luomien hieronnalla voidaan saada luomien huokosia tyhjentyneeseen, jotta niiden oma toiminta paranisi.
- Puhdistuksella pyritään jättämään huokokset avoimiksi.

- 1 Silmäluomien lämpökäsittely:** aseta kostea, lämmin froteeppyhe suljettujen silmäluomien päälle 5-10 minuutin ajaksi. Joskus voi myös kokeilla kuivaa lämpöä pitämällä esimerkiksi lämpimällä vedellä täytettyä pussia luomien päällä.
- 2 Silmäluomien hieronta vanupuikolla:** painele yläluomi ylhäältä alaspäin luomireunaan asti, alaluomi alhaalta ylöspäin. Painelulla pyritään tyhjentämään talirauhasiin kertyneitä eritteitä.
- 3 Luomen reunan puhdistus:** puhdista pyyhkimällä ylä- ja alaluomen reuna booriveteen kostutetulla vanupuikolla. Tarkoituksena on poistaa mahdollinen karsta ripsien tyvialueelta ja saada myös pyyhittyä ripsien takana oleva luomen reuna. Jos tehokkaammin puhdistavaa boorivettä ei ole saatavilla, voi puhdistukseen käyttää myös lämmintä vesijohtovettä. Vesijohtovesi pitäisi tosin ensin keittää ja antaa jäähtyä käyttövalmiiksi.
- 4 Levitä puhdistuksen jälkeen luomireunaan lääkärin tarvittaessa määräämää silmävoidetta.
- 5 Kun luomireunan hoitokerta on tehty, on tärkeä muistaa hoitaa myös vaivaan usein liittyvä kuivasilmäisyys kostutustipoilla.



Ärtyneemmässä vaiheessa koko hoito tehdään aluksi joka ilta kahden viikon ajan.

Ylläpitohoito koostuu luomireunojen puhdistamisesta boorivedellä pari kertaa viikossa ja tarvittaessa viikon mittaisesta koko hoitajak-sosta kerran kuussa tai harvemminkin.

Jos paikallishoidot eivät tehoa riittävästi, voi lääkäri suosittaa parin kuukauden mittaista suun kautta otettavaa antibioottijaksoa luomi-  
rauhasten toiminnan parantamiseksi.