

التهاب الملتحمة الفيروسي (احمرار العين)



راجعت قسم الطوارئ بسبب احمرار وألم في العين. وجد الطبيب أن السبب على الأرجح هو التهاب الملتحمة الفيروسي، أي عدوى في الغشاء الرقيق الشفاف الذي يغطي العين. غالباً ما يتحسن من تلقاء نفسه. توضح لك هذه الورقة كيف تعتني بعينك وتمنع انتقال العدوى.

ما هو؟

ينتج التهاب الملتحمة الفيروسي عن فيروس، غالباً من نوع الفيروسات التي تسبب الزكام. تصبح العين حمراء ودامعة، ويشعر المريض كأن فيها رملاً، وقد تنتفخ الجفون أو تلتصق في الصباح. كثيراً ما يبدأ في عين واحدة ثم ينتقل إلى الأخرى. وعادةً يزول خلال أسبوع إلى ثلاثة أسابيع. المضادات الحيوية لا تفيد في علاج الفيروس.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- اغسل يديك كثيراً، خاصة بعد لمس عينيك، وحاول ألا تفركهما.
- نظّف الجفون بلطف بماء مغلي مبرّد وقطع قطن نظيفة، واستعمل قطعة جديدة لكل مسحة.
- قد تخفّف قطعة قماش باردة ورطبة على العينين المغمضتين الانزعاج.
- استعمل منشفتك وغطاء وسادتك الخاصين، ولا تشارك مستحضرات تجميل العين أو القطرات.
- لا تلبس العدسات اللاصقة حتى تشفى عينك تماماً، ولمدة يوم بعد ذلك.
- العدوى تنتقل بسهولة، فابتعد عن العمل أو المدرسة ما دامت عينك تدمعان كثيراً، إن أمكن.

المتابعة

الأدوية

- قد تخفّف قطرات الدموع الصناعية من الصيدلية
- الإحساس بالرمّل، واتبّع تعليمات العبوة أو الطبيب.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم تتحسن عينك بعد أسبوع.
- لتخفيف الانزعاج يمكنك تناول الباراسيتامول ما لم يمنعك الطبيب، واتبّع تعليمات العبوة.
- راجع الطبيب العام في وقت أبكر إذا أصبحت الإفرازات كثيفة وصفراء أو خضراء.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- تشوّش الرؤية أو فقدان النظر ولا يزول مع رمش العين
- ألم شديد في العين، أو ألم يزداد سوءاً
- ألم قوي عند النظر إلى الضوء
- احمرار وتورّم ينتشران حول العين مع حُمى
- الاحمرار بعد إصابة، أو دخول مادة كيميائية أو جسم غريب إلى العين
- تستعمل العدسات اللاصقة وأصبحت عينك مؤلمة

