

## بهداشت پلك

سطح چشم مهمترین قسمت بدن در تماس با جهان خارج می باشد زیرا عملکرد و ساختار طبیعی چشم باعث تنظیم کل بدن در محافظت از محیط خارج می گردد. پلك و مژه ها جلوی ذرات خارجی كوچك را گرفته و مانع ورود آنها به چشم می شوند. مژه ها مانند يك صافي و يا يك توري عمل کرده تا حدي جلوي ذرات خارجي را می گیرند و باعث پلك زدن رفلکسي می شوند. خود پلك زدن باعث تقویت پمپ اشکي می گردد تا اشك با شستشوي اجسام خارجي آنها را از چشم خارج کند.

انسان بیشترین نسبت عرض شكاف پلكي نسبت به کل بدن را در میان مهره داران دارد. پوست پلك نازکترین پوست بدن می باشد و مژه ها تنها موهاي پلك هستند که در پلك بالا 2 برابر پلك پایین می باشند. مژه ها هر 3-5 ماه يك بار جایگزین می شوند. اگر يك مژه را بکشید 2 ماه طول می کشد تا در بیايد و اگر با قیچی کوتاه کنید بعد از 2 هفته بلند می شود.

لبه پلك در قسمت جلو شامل مژه ها و در قسمت عقب شامل غدد روغني خاصی می باشد که ترشحات این غدد در ساختار اشك بسیار مهم است. عدم عملکرد درست این غدد و غدد دیگر عرق و چربي کنار مژه ها باعث علائمي مثل خشکی چشم، خارش و سوزش و احساس جسم خارجي می گردد. آنچه تحت عنوان بهداشت پلك مطرح می شود در واقع كمك به عملکرد صحیح این غدد پلكي می باشد. برای بهداشت پلك می توان کارهاي زیر را انجام داد:

- يك دستمال صورت را در آب گرم فرو برده آب اضافي آنرا بگیريد، برای 5 تا 10 دقیقه روی پلكها قرار دهید و به آهستگی فشار دهید تا پوست پلك نرم شده و پوسته پوسته هاي چسبیده به پلك آزاد شود.
- پلكها را ماساژ دهید و به آرامي با حرکت چرخشي انگشت كوچك دستتان را روی پلكها حرکت دهید تا ترشحات اضافي از غدد پلكيتان خارج شود .
- پلكهايتان را با گوش پاك كن، پاك کنید. بهتر است گوش پاك كن را با شامپو بچه رقيق شده (حدود 3 تا 4 قطره شامپو بچه در نصف فنجان آب گرم) خیس کرده، آب اضافي آنرا گرفته و بعد پلكهايتان را بشوئيد.
- پس از آن با پارچه اثرات شامپو را پاك کنید. اگر علامتدار هستيد (مثلاً روی لبه پلكتان شوره و پوسته دارد یا مرتباً احساس سوزش و خارش چشم دارید باید این کار را روزي 4 بار به مدت 5 دقیقه انجام دهید تا علامت ها از بین برود. سپس روزي يك بار به مدت طولاني هر روز این کار را تکرار کنید.
- در موارد خاص (مثلاً وقتی لبه پلك ها عفونت و التهاب شديد دارد) لازم است پماد آنتي بيوتيك مصرف شود ولي بطور معمول لازم نیست. در زمان استفاده از این روش شستشوي پلك بهتر است از مواد آرایشي چشمي استفاده نشود.