



BLEFARITE: UN'INFIAMMAZIONE DELLA PALPEBRA

In una nostra recente pubblicazione abbiamo parlato di alcuni dei problemi più frequenti che riguardano l'occhio, come la congiuntivite e la secchezza oculare. Questo articolo è dedicato alla blefarite, un altro disturbo dell'occhio molto comune, ma spesso trascurato.

La blefarite è una infiammazione delle ghiandole che si trovano lungo il margine delle palpebre.

Può presentarsi a tutte le età, in forma acuta e cronica con gli stessi sintomi: arrossamento e gonfiore del margine palpebrale, secchezza degli occhi con prurito, sensazione di bruciore, lacrimazione, visione annebbiata e fastidio alla luce. L'irritazione e il prurito spingono chi ne è

affetto a strofinarsi gli occhi, innescando un circolo vizioso che peggiora l'infiammazione. Si tratta effettivamente di un disturbo fastidioso ed esteticamente poco gradevole, soprattutto quando provoca la perdita delle ciglia, ma solo raramente danneggia l'occhio o la vista, anche se a volte possono esserci complicazioni, come calazio, orzaiolo, secchezza degli occhi o congiuntivite (vedi opuscolo [La salute degli occhi](#)).



Il più delle volte **la forma acuta** è dovuta o ad una infezione da parte di batteri o ad una allergia. In caso di *infezione* si riscontra la presenza di piccole pustole e ulcere poco profonde alla base delle ciglia, con formazione di croste tenaci. Alcune ciglia inoltre possono essere rivolte in modo innaturale verso la parte interna dell'occhio, causando irritazione, o mancare del tutto. In caso di allergia invece i sintomi prevalenti sono prurito e arrossamento. In entrambi i casi al risveglio del mattino le palpebre sono spesso incollate assieme da secrezioni secche.



Nella **blefarite cronica** in genere è presente una disfunzione di particolari ghiandole (*ghiandole di Meibomio*) situate lungo i margini delle palpebre e che hanno il compito di produrre e secernere nel liquido lacrimale una sostanza oleosa che aiuta a mantenere umida la superficie dell'occhio. Se, come accade nella blefarite, i piccolissimi condotti attraverso i quali passa questa sostanza oleosa sono bloccati, questa si addensa trasformandosi in una cera compatta, giallastra, non più in grado di regolare l'evaporazione del liquido lacrimale. La superficie dell'occhio tende pertanto a seccarsi e ad irritarsi, provocando la sensazione di avere nell'occhio un corpo estraneo, come un granello di sabbia, affaticamento degli occhi e visione annebbiata.

La forma cronica tende a manifestarsi con maggiore frequenza con l'avanzare dell'età e spesso si accompagna a disturbi della pelle, come la dermatite seborroica, l'eczema (dermatite atopica), la rosacea e la forfora del cuoio capelluto.

Stabilire quali delle tre cause sopra indicate sia quella vera non è semplice perché è frequente avere forme miste con prevalenza, di volta in volta, di una sulle altre.

In ogni caso, qualunque sia la causa e il tipo

di blefarite, è difficile riuscire ad eliminarla completamente. Non esiste infatti una cura definitiva. È possibile però ridurne i sintomi e le riacutizzazioni, prima di tutto con una attenta auto-cura basata su una scrupolosa igiene quotidiana delle palpebre.

L'igiene palpebrale

L'igiene si compone di 3 fasi: applicazione di **calore**, **massaggio** e **pulizia** delle palpebre, da ripetere due volte al giorno fino al miglioramento dei sintomi, poi una volta al giorno.

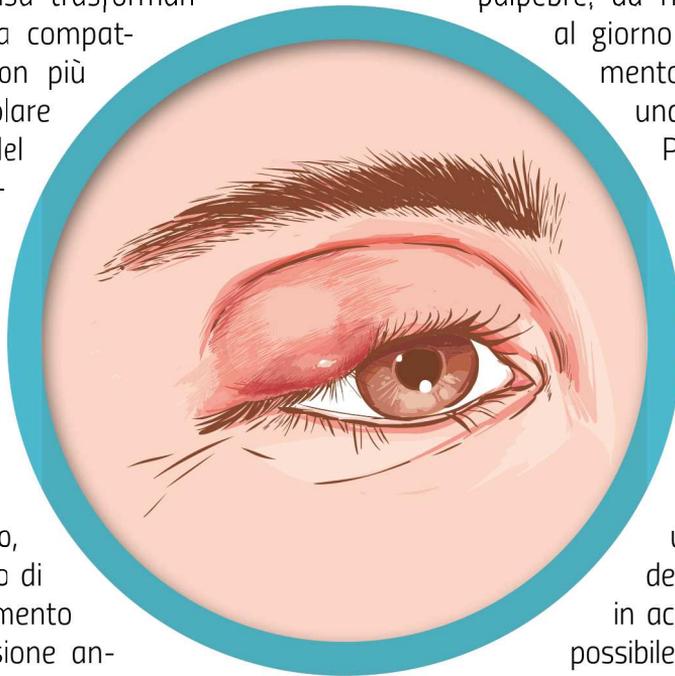
Prima di iniziare la procedura è importante lavarsi sempre accuratamente le mani.

Applicando sugli occhi per 5-10 minuti un panno pulito o una garza, precedentemente immersi in acqua a 40-42°C, è possibile ammorbidire le

croste presenti e fluidificare le

secrezioni oleose. Per mantenere il più possibile costante la temperatura dell'impacco, è necessario rinnovarlo frequentemente. In commercio si trovano anche speciali mascherine per gli occhi che possono essere pre-riscaldate in forno a microonde prima di essere applicate per alcuni minuti sugli occhi. Hanno il vantaggio di mantenere più a lungo la temperatura desiderata.

Con il massaggio oculare, praticato subito dopo l'applicazione del calore, si cerca





di far uscire dalle ghiandole di Meibomio la sostanza grassa che le blocca. Va fatto sempre ad occhi chiusi, passando un batuffolo di cotone lungo il margine della palpebra, dall'angolo interno dell'occhio verso l'esterno, "spremendo" verso il basso quando si pulisce la palpebra superiore, e verso l'alto nell'altro caso. Questa operazione va ripetuta per 5-10 volte di seguito.

La pulizia finale serve a rimuovere le croste e le secrezioni presenti alla base delle ciglia. Può essere effettuata o utilizzando un batuffolo di cotone (uno per ogni occhio) imbevuto in una soluzione diluita di shampoo per bambini (una parte in 10), strizzato bene per evitare che la soluzione possa entrare negli occhi o, in alternativa, utilizzando, con le stesse modalità viste sopra, una soluzione di bicarbonato di sodio o di sale da cucina (un

cucchiaino raso in mezzo litro di acqua precedentemente bollita e raffreddata). Quest'ultima opzione potrebbe essere preferibile per le persone allergiche o per evitare irritazioni all'occhio dovute al contatto della soluzione di shampoo con la cornea.

Infine, esistono anche prodotti specifici che contengono tensioattivi molto delicati, in forma di gel (es. *Blephage*) o di salviette (es. *Blefarette*) con i quali effettuare la pulizia finale dell'occhio.

Un altro provvedimento importante è l'impiego più volte al giorno di lacrime artificiali, soprattutto quando uno dei sintomi è la secchezza dell'occhio.

Nelle forme dovute a batteri, il medico potrà prescrivere colliri o pomate antibiotiche o antibiotici per bocca, da assumere secondo le istruzioni dei singoli prodotti.

 **SCANSIONA IL QR CODE**

Usa lo smartphone e informati!



La Rosacea

Non solo un problema estetico

<https://goo.gl/dRbRt1>



Quante lacrime in farmacia!

<https://goo.gl/t7H9DT>