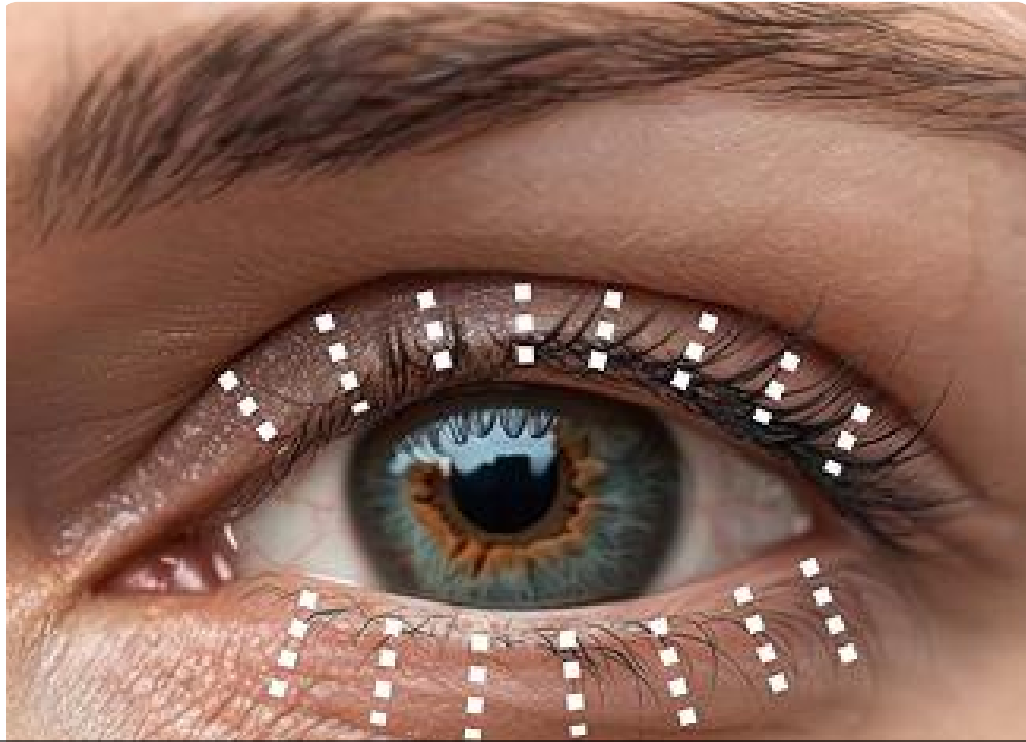


Informazioni generali **sull'igiene delle palpebre**



Rappresentazione delle ghiandole di Meibomio

PREMESSA L'igiene palpebrale può essere é indicata per diversi disturbi oculari, tra cui alcune forme di occhio secco. Una delle principali cause di occhio secco è la ridotta produzione di lipidi da parte delle ghiandole di Meibomio, situate nelle palpebre superiori e inferiori, i cui dotti sboccano sui margini palpebrali. Se questi dotti si ostruiscono, viene meno la componente lipidica necessaria per il film lacrimale. Ciò può causare fastidi oculari sulla superficie dell'occhio e infiammazione dei margini palpebrali (Blefarite). **L'igiene palpebrale quotidiana** può aiutare a rimuovere squame e croste nella zona palpebrale e a sbloccare le ghiandole ostruite. Si raccomanda di consultare il proprio oculista di fiducia

1. Calore umido per 5-10 minuti

Applicate un **panno pulito** o un impacco/dischetti di cotone imbevuti di acqua calda **sugli occhi pulito, impacco, o dischetti per circa 5-10 minuti** . Questo aiuterà a fluidificare le secrezioni intrappolate nelle ghiandole ostruite.

Consiglio: l'acqua deve essere calda, ma ben tollerata senza rischi di eccessivo calore per la pelle. Se gli impacchi si raffreddano, riscaldateli nuovamente e continuate l'applicazione. In alternativa, se preferite il calore secco, potete utilizzare delle apposite maschere per gli occhi.

2. Massaggio manuale delle palpebre

Massaggiate delicatamente le palpebre con le dita pulite , muovendovii sempre verso l'attaccatura delle ciglia e le ciglia stesse. **Sulla palpebra superiore** , massaggiate ripetutamente **dall'alto verso il basso, e sulla palpebra inferiore, dal basso verso l'alto** . Questo apre le ghiandole sebacee lungo l'attaccatura delle ciglia e favorisce la fuoriuscita delle secrezioni. Infine, massaggiate dall'angolo esterno a quello interno dell'occhio per aiutare a drenare le secrezioni in eccesso attraverso i dotti lacrimali.

Suggerimento: Assicuratevi di massaggiare l'intera palpebra. In alternativa, potete eseguire il massaggio anche con dei cotton fioc.

3. Pulizia del bordo delle palpebre

Come ultimo passaggio, **pulite le palpebre, i margini palpebrali e le ciglia utilizzando impacchi umidi, cotton fioc o salviette igieniche specifiche per gli occhi** . È importante evitare il contatto diretto con gli occhi, poiché può causare irritazione. Dopo la pulizia, si possono utilizzare spray oculari specifici per lenire e curare le palpebre irritate.

Consiglio: **non pulite** la parte interna delle palpebre, ma solo quella esterna, nella zona delle ciglia e del margine palpebrale. Utilizzate un fazzoletto di carta o un cotton fioc nuovo per ciascun occhio.

Nota sui cosmetici (ad esempio, mascara, eyeliner, creme): Si consiglia di utilizzare i cosmetici con moderazione. In caso di intolleranza o Ipersensibilità perioculare, i cosmetici naturali possono rappresentare una valida alternativa. Evitate di applicare i prodotti direttamente sul margine palpebrale per prevenire l'ostruzione delle ghiandole di Meibomio.

