

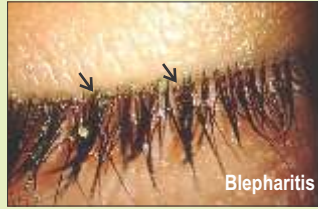
## Methods of lid hygiene

Blepharitis and meibomian gland disease are common and chronic diseases of the eyes.

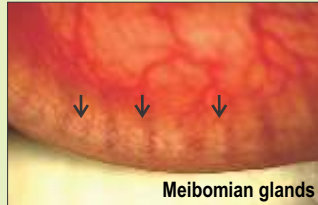
**Blepharitis** affects the eye lid margins. It can be infective or non infective. It can cause itching and burning sensation. It can give rise to corneal or conjunctival infections, styes and dry eye.

**Meibomian glands** are lipid/oil glands present vertically within the eye lid. They secrete the top most layer of tear film and prevents its evaporation. These can get diseased and is a common condition over 40 years of age especially in females. It gives rise to burning sensation, grittiness and dry eye.

**Eye lid hygiene** like eye lid scrubs and eye lid massage play an important role in the treatment of the above conditions.



Blepharitis



Meibomian glands



Meibomian glands dysfunction



Turbid secretion from meibomian glands

ब्लेफराइटिस और मिबोमियन ग्रंथि में होने वाली बीमारियाँ हमारी आँखों की पलकों में पायी जाती है।

**ब्लेफराइटिस** संक्रमण तथा असंक्रमण से होता है। ये हमारे पलकों के किनारों को प्रभावित करता है। यह आँखों में खुजली और जलन का कारण हो सकता है। यह आँखों के कॉर्निया तथा कंजक्टाइवा (बाह्य परत) में भी संक्रमण कर सकता है।

**मिबोमियन ग्रंथियाँ** एक प्रकार की वसा (तेल) का स्रावण करने वाली ग्रंथियाँ होती हैं। यह हमारी पलकों के भीतर पायी जाती है। यह आँसू की उपरी परत को स्रावित करती है। यह आँसुओं को वाष्पीकरण से बचाती है। मैबोमियन ग्रंथियों की बिमारी मुख्यतः 40 वर्ष से ऊपर (महिलाओं में ज्यादा) पाया जाता है। इससे आँखों में जलन, चुभन तथा सूखापन होती है।

पलकों की साफ सफाई जैसे Lid scrub (पलकों को रगड़कर साफ करना) तथा Lid massage (पलकों की मालिश) जैसे उपचार उपर दिये हुए रोगों के निदान में मुख्य भूमिका निभाते हैं।

## Hot fomentation & lid massage



1

**Requirements:**  
Warm water (should not burn skin)  
Towel/clean cloth

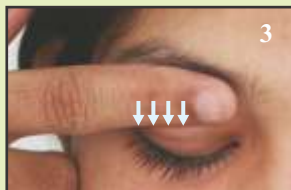
गरम कुनकुना पानी और साफ गमछा/रूमाल

Soak cloth in warm water. Keep it over the closed eyes for 15 minutes

कपड़े को पानी में भिगाकर 15 मि. तक आँख बंद करके सिकाई करिए



2



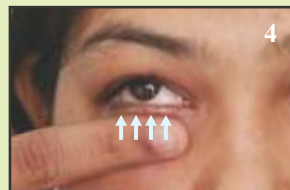
3

Massage the upper eye lid by firm downward strokes. (15 strokes)

ऊपर की पलक - ऊँगली से पलकों की मालिश उपर से नीचे 15 बार कीजिए।

Massage the lower eye lid with firm upward strokes (15 strokes)

नीचे की पलक - ऊँगली से पलकों की मालिश नीचे से ऊपर 15 बार कीजिए।



4



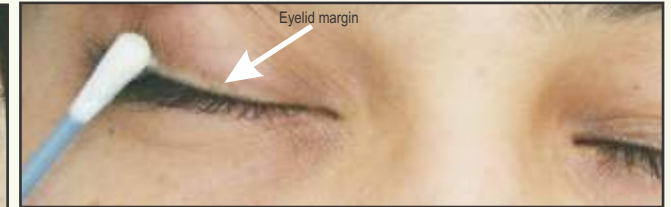
**Requirements for Lid scrub :**  
Johnson's Baby Shampoo & cotton buds  
साफ करने के लिए आवश्यक समान:  
जॉन्सन बेबी शैम्पू, कॉटन बड्स



½ tsp Shampoo + ½ tsp clean water  
½ चम्मच शैम्पू + ½ चम्मच साफ पानी



Mix shampoo & water  
Dip cotton bud in the mixture  
शैम्पू और पानी को मिलाइए।  
घोल में कॉटन बड्स को डुबाइए



Eyelid margin

Scrub the upper eyelid with cotton bud along eye lid margin. If the solution stings your eyes then increase the water content by 2 or 3 times  
दोनों पलकों के किनारों को कॉटन बड्स द्वारा रगड़िए। अगर इस घोल से आँखों में जलन हाता है तो पानी की मात्रा दुगुना या तिगुना करें



Similarly scrub the lower eye lid margin  
नीचे की पलकों को भी साफ कीजिए



Wipe clean the eye lids with a towel  
पलकों को तौलिया से साफ कीजिए



Take some ointment on you finger  
मलहम को ऊँगली में लीजिए



Apply ointment along the eye lid margin at the base of the eye lashes  
मलहम को काजल की तरह पलक के किनारों में लगाइए।



- Do lid scrub and massage for at least 3 months. You may need to do it for longer period. If you have been advised for both lid scrubs and lid massage then do lid massage first and then lid scrubs. Use ointment only for the duration as advised by your doctor.
- पलक की सफाई और मालिश हर दिन सुबह करना चाहिए। पहले मालिश उसके बाद सफाई करना चाहिए। इस क्रिया को लम्बे समय तक करना चाहिए।



**MGM Eye Institute**

5th Mile, Vidhan Sabha Road, Raipur (C.G.) 493111

Ph: 0771 2284771, 2284772, 2284773, Web Site: www.mgmeye.org