# عشرة نصائح لعلاج مغص الأطفال المزمن

يعاني معظم الأطفال الرضع من حالات متفاوتة الشدة من المغص المعوي التي قد تبدأ مبكرا بسن شهر واحد أو لاحقا بسن 3 شهور. وبالرغم من أنّ لا أحد يفهم حقيقة المغص بالكامل، إلا أن هناك فرضيتان محتملتان: الأولى، طفل رضيع عنده ألم في الأمعاء. والثانية، الطفل الرضيع يشعر بالانزعاج كنتيجة. لذا فأن المعالجة، تستهدف تخفيف ألم الطفل الرضيع وحثه على الاسترخاء.

وأليكم بعض الإستراتيجيات لمحاولة تخفيف ألم المغص:

1. إطعام الطفل أكثر وتكرارا ببطء. الإطعام الكثير، والسريع جدا، يمكن أن يحث الغازات المعوية عدم تحطيم اللاكتوز المفرط، سواء كان من حليب الأمّ أو حليب البودرة. لذا وكقاعدة قومي بإطعام طفلك الرضيع مرّتين نصف الكمية لكل مرة. أن بطن الطفل الرضيع بحجم قبضتها تقريبا. لذا لتقدير التناقض بين حجم الإطعام العادي وحجم البطن، ضع قبضة طفلك الرضيع بجانب قنينة مليئة بأربعة إلى ستّة أونسات من الحليب. لا عجب إذن أن تصاب هذه البطون الصغيرة جدا بالمغص المزمن.

2. طريقة رفع الطفل. إليك بعض أساليب رفع الطفل التي تساهم في التخلص من المغص: قبضة كرة قدم. ضع معدة طفلك الرضيع إلى الأسفل على طول ساعدك، ورأسه قرب مرفقك مع مد سيقانه على جانبي يدّك. اضغط بساعدك على بطن الطفل الرضيع المتوترة أو حاول عكس هذا الموقع بحيث تضع خدّه على باطن يدّك، وبطنه على طول ساعدك، واحضنه بحيث يجلس على مرفقك. احضن رأس الطفل الرضيع بين ذقنك وصدرك. بينما تأرجحه ذهابا وإيابا، مع ترديد لحن هادئ. سرعان ما يتعلم الطفل التكييف مع هذه الحركة ويصبح أهدأ أثناء نوبة المغص.

3. الرقص. صدق أو لا تصدق فن الرقص مفيد جدا في تخفيف المغص، أما أفضل حركات فهي: أعلى وأسفل، إلى الجانبين، والأمام والخلف – جوهريا، هي ذات الحركات التي كان الطفل الرضيع معتاد عليها عندما كان في الرحم. يمكنك رفع الطفل أولا بأي حركة سابقة ثم أرجحته. يعتبر الرقص أفضل طريقة لتسكين ألم القولون لدى الطفل، وأهم هذه الحركات تدعى "خطوة المصعد." قف وأنت تحمل الطفل ثم ارفع ونزل مشط رجلك كأنك تصعد ثم انزل. بعض الأطفال الرضّع يحبّون الرضاعة من الصّدر مع المشي أو حركة المصعد.

4. انحناءات الطفل الرضيع. عندما يكون الطفل الرضيع في قمة نوبة المغص، حاول هذه التمارين البطنية:

مضخّة الغاز. أجلس وأحمل الطفل على ساقيك بحيث يكون رأسه على ركبك، ارفع أرجل الطفل وحركها كأنك تدربه على ركوب الدراجة الهوائية، قم بالتحدث مع الطفل ومداعبته.

الضفيرة القولونية. احمل الطفل بحيث يكون ظهره على صدرك، ارفع بإحدى يديك أرجله إلى الأعلى كأنه يضغط ضدها، يمكنك القيام بذات الحركة بالعكس بحيث يكون وجه الطفل أمامك، قم بالتحدث مع الطفل ومداعبته.

5. تمارين البطن. إذا كنت تملك كرة مطاطية كبيرة، قم بوضعها على السرير، ثم ارفع الطفل فوقها وحركه فوق الكرة على شكل دوائر. أو يمكنك الجلوس على الكرة إذا كانت كبيرة جدا، والقيام بذات التمرين بحيث تحرك الطفل بذات الحركات الدائرية، قم بالقفز فوق الكرة أحيانا.

6. كيس الماء الدافئ. يمكنك وضع كيس ماء دافئ قنينة داخل قطعة من القماش تحت بطن الطفل الرضيع. أو يمكنك وضع الطفل على بطنه على طرف فخذك بحيث تكون أرجله أدنى من مستوى الفخذ مع فرك ظهره بأشكال دائرية ومن الأعلى إلى الأسفل، تأكد من أن رأس الطفل إلى الجانب حتى لا يختنق.

7. تدليك البطن. أجلس الطفل على حضنك وضع باطن يدك على بطن الطفل بحيث تقوم بتدليكه بشكل دائري. يمكنك أيضا أمالت الطفل إلى الأمام مع الضغط على معدة وأمعاء الطفل بيدك الدافئ. يفضل الأطفال يد الأب لأنها أكبر وأدفئ. يمكنك رفع الطفل على ذراعك على شكل حرف "يو"، مع تدليك ظهر الطفل بالزيت الدافئ.

8. اللمسات الدافئة. إذا لم تنجح أي من الطرق السابقة في تهدئة الطفل المضطرب، حضر له حمام دافئ، افركه بالماء الدافئ والصابون، ثم ضعه على صدرك أو صدر والده مع منشفة دافئة، واتركه يستمع لدقات قلب والده لبضع دقائق. الدفء والحنان يمكن أن ينسيا الطفل الألم ويهدئا من أوجاعه.

9. المرآة السحرية. هذه التقنية ناجحة 100%. أرفع الطفل المصاب بألم القولون أمام المرآة، واتركاه يشاهد نفسه. ضعي يده أو رجله على المرآة وسيبدأ بالهدوء والاستمتاع بما يشاهده.

10. حمل الطفل: يقول الخبراء الذين قاموا بدراسة تصرفات الأطفال بان هناك أطفالا لا يفضلون الحمل فقط بل يلتصقون بالأب أو الأم ويرفضون النوم بدون ان يكونوا مرفوعين. ويبدو أن الطفل يشعر أنه لا يزال في رحم أمه، لذا يجب التعامل مع هذه الحالة بحذر حتى يتخلص الطفل من هذا الوهم. ويفضل أن تقوم الأم بحمل الطفل قريبا منها لمدة 3 ساعات في اليوم في أوقات تكون فيها مرتاحة، حتى يعتاد الطفل هذا الموعد، ثم تقليل الفترة تدريجيا حتى يتخلص الطفل من هذا الوهم.

لعل من المفيد أن تعرف الأم الجديدة أن الطفل يمر بمرحلتين خلال حياته، مرحلة التسعة أشهر داخل الرحم، ثم مرحلة التسعة أشهر بعد الولادة والتي يحتاج الطفل فيها إلى الحنان والرعاية.

# نصائح للأم عند إعطاء الدواء للطفل

قد تصاب بعض الأمهات بالارتباك عندما يبدأ صغيرها بالبكاء، لسبب مرضي، وعندها قد لا تتمكن من تذكر أهمية كيفية أعطاء الدواء للطفل، ولتتذكري أيتها الأم كيف تقيم حالة الطفل وكيف تعطيه الدواء، نقدم لك هذه النصائح:

حالة 1: عندما يشعر طفلك بالغثيان ويتقيأ فور قيامك بتوفير المضاد الحيوي له.

ما العمل؟

يمكنك تقديم جرعة ثانية. ولكن قبل تقديم الدواء له ثانية، حاولي تخيل الأسباب التي جعلت طفلك يلفظه، حتى لا يحدث ذلك ثانية. فإذا حدث أن قام طفلك بالتقيؤ في المرة المقبلة، عندما تقدمين له الدواء للمرة الثانية اتصلي بالطبيب واطلبي منه أن يغير المضاد الحيوي.

حالة 2: تمنحين طفلك دواءه وتتأكدين بعد بضع دقائق أنك أخطأت بالنسبة لحجم الجرعة.

ما العمل؟ قدمي له جرعة كافية لتعويض النقص في الجرعة التي قدمتها له. ونظرا لأن الدواء الذي يوصف لطفلك يعتمد على وزن جسمه فإن تقديم كمية ضئيلة جدا يمكن أن يتسبب في تغير مهم بالنسبة لفعالية الدواء.

حالة 3: يظهر طفح على بشرة طفلك بعد تقديم الدواء له.

ما العمل؟ توقفي مباشرة تقديمه. فعلى الرغم من أن الطفح مسألة لا تسبب أي أذى بشكل عام. لكن الأفضل الاتصال بالطبيب إذا لاحظت بعض الاضطرابات في جهاز التنفس أو بدت على طفلك دلائل الدوخة أو الضيق. ويمكن أن تمثل تلك الحالة أعراضا جانبية للدواء، وليست حساسية. ويفضل مراجعة طبيب الأطفال الذي سيقوم بفحص الطفل للتأكد من الأسباب التي أدت إلى ظهور الطفح. وقد يقوم الطبيب بوصف دواء مختلف.

حالة 4: تقدمين لطفلك الدواء قبل أن يأوي إلى الفراش ومن ثم تتأكدين من أن المعلومات على علبة الدواء تنبه إلى إعطاء الدواء مع الطعام.

ما العمل؟ على الرغم من أن العادة جرت إعطاء الدواء أثناء تناول طفلك للطعام إلا أن التصرف على هذه الصورة مرة واحدة، ليس بالأمر المهم كثيرا. ولكن تذكري أن تمنحي طفلك القليل من الطعام بعد الجرعة الدوائية، لأن تناول الطفل جرعات دون تناول طعام يتسبب في حدوث اضطرابات في المعدة وإلحاق أضرار في أنسجتها.

حالة 5: نسيت إعطاء طفلك جرعة الدواء المقررة..

ما العمل: لا تجزعي، كل ما عليك القيام به الآن هو أن تقدمي له جرعة الدواء في أقرب وقت ممكن. ومن ثم واصلي تقديم الدواء بانتظام، ولكن تجنبي تقديم جرعتين معا لطفلك في وقت واحد، وفي ظنك أنك تقومين بتعويض طفلك عن الجرعة المنسية.. وقبل القيام بذلك عليك استشارة الصيدلي في الجوار عن أسلوب التعامل مع الجرعة المنسية.

## تحذيرات ونصائح:

1. تجنبي تغيير حجم الجرعة الموصى بها أو خفضها إلى النصف. اتبعي الإرشادات أو استشيري الطبيب.

2. استخدمي دائما أداة القياس المتوفرة مع كل شراب. تجنبي استخدام ملاعق الطبخ لقياس جرعات الدواء لأن مقاسها غير ثابت.

3. تذكري أن وزن طفلك أكثر أهمية من عمره لتحديد كمية الدواء التي ينبغي تقديمها للطفل.

4. تجنبي تقديم دواء لطفلك يستخدمه طفل آخر، حتى وإن كانت قناعتك بأن الأعراض المصاب بها هي نفسها أعراض الطفل الآخر.

5. تجنبي تقديم دواءين مختلفين بفعالية واحدة لطفلك. مثل تيلانول الأطفال مع دواء آخر مخصص لعلاج أمراض البرد يحتوي على الأسيتامينوبين. وبهذه الصورة يمكن القول أنك تبالغين بإعطائها الجرعة.

6. اقرئي وتتبعي كل التوجيهات على علبة أو عبوة الدواء خاصة تلك الأدوية التي تحتاج إلى مزج الدواء جيدا قبل تقديمه إلى الطفل. ولاحظي أن هز الدواء ضروري أحيانا لمزج المكونات وإعطاء طفلك جرعات باستمرار.

7. خزني الدواء دائما في الحاوية الأصلية. والحقيقة أن ارتكاب الخطأ وارد إذا أفرغت الدواء في حاوية غير تلك التي كان يوجد فيها الدواء في الأصل ويحمل اسمه الحقيقي. والمهم أن الحاوية الأصلية تحمل الإرشادات المهمة واسم الطفل الذي يتناول الدواء، حتى لا يحدث لبس بين دواء طفل وآخر.

8. تجنبي تقديم الأسبرين أو منتج يحتوي على الأسبرين لطفلك إذا كان عمره 12 شهرا أو أقل لأنه يمكن أن يتسبب في إصابة الطفل بمتلازمة راي وهو اضطراب يؤثر على دماغ وكبد الطفل.

9. توخي الحذر عند تخزين الدواء أو الفيتامينات خاصة التي تحتوي على الحديد. ويشار إلى أن عمليات التخزين تلك مسئولة عن 30 في المائة من وفيات الأطفال الناجمة عن التسمم بسبب تخزين الدواء.

# أنت تسأل .. ونحن نجيب

### ما هي طرق الوقاية في انسداد الأنف خلال الحمل ؟

يعد انسداد الأنف من المشاكل الشائعة في أثناء الحمل حتى إن لم تكن الحامل مصابة بالزكام أو الأرجية ، كما أن احتقان الأنف Nasal Congestion و الرعاف Nosebleed أكثر حدوثاً في اثناء الحمل ، وذلك بسبب الزيادة في جريان الدم في الأغشية المخاطية للجسم .

وبما أن الاغشية المبطنة للأنف ومسلك الهواء تنتفخ وتتورم في أثناء الحمل ، فلا بد أن يضيق مجرى الهواء ، كما أن أنسجة الأنف تصبح أطرى وأكثر عرضة للنزف .

ومع انسداد الأنف أمر شائع خلال الحمل – وقد يكون مزعجاً أيضاً – إلا أنه يختلف عن التهاب الغشاء المخاطي للأنف ( التهاب الانف –Rhi nitis ) .

يحدث انسداد أو سيان الانف بسبب آلية الالتهاب ( الاستراتيجية التي يتبعها الجسم للتخلص من الأجسام الغريبة ) ، بينما يحدث التهاب الانف الارجي Allergic Rhinitis ببعض العوامل ، مثل تلوث الهواء والدخان والعدوى .

وعندما تكون التغيّرات التي تحدث في الأوعية الدموية هي السبب وراء احتقان الأنف أو انسداده ، بالاضافة إلى سيان كبير للأنف ، فإن تلك الحالة تعرف بالتهاب الأنف الحركي الوعائي Vasomotor Rhinitis ، وغالباً ما تكون تلك الحالة مرتبطة بالاستخدام المفرط لـ البخاخات الانفية المزيلة الاحتقان .

### الوقاية و الرعاية الذاتية عند حدوث انسداد الانف :

تستطيع غالبية النساء تحمّل انسداد الانف و الأعراض الأنفية الأخرى دون استعمال أي عقار ، وفي العادة ، فإنه لا داعي لاستخدام أي نوع من المعالجة إذا لم توجد مشاكل أخرى مرافقة لانسداد الأنف ، مثل الزكام والأرجية ، وفيما يلي بعض الخطوات التي تساعد على جعل الأنف المسدود أكثر نظافة :

– استخدام مرطب في المنزل لجعل المفرزات الأنفية أكثر سيولة
– وضع منشفة على الرأس واستنشاق البخار من حوض مائي
– النوم في وضع منتصب ( بوضعية نصف جلوس ) مع رفع الرأس

### الرعاية الطبية في جال انسداد الأنف :

يجب تجنب عقاقير انسداد الانف التي تباع من غير وصفة طبية ، إذ إن الاستخدام المديد لتلك العقاقير قد يتسبب في حدوث المشاكل ، فضلاً على أن انسداد الأنف قد يستمر لمدة 9 أشهر ، لذا يجب التعامل مع ذلك بواسطة الوسائل الوقائية .

# الثوم يزيد من تدفق الدم للدماغ

**أفادت دراسة حديثة بأن الثوم يقاوم الكثير من الأمراض ويطلق عليه في عالم الأعشاب الطبية "بنسلين الفقراء"، وذلك لأنه يحتوي على الكثير من المركبات المضادة للميكروبات، وهو من العلاجات الواعدة لمعالجة سرطان الجهاز الهضمي، كما أنه يزيد من تدفق الدم إلى الدماغ.**

**وطبقاً لما ورد "بجريدة البيان"، أوضحت الدراسة أن الثوم يستخرج منه مادة اكليل الجبل التي تعرف بـ"روزماري" وهي شديدة الفعالية في مقاومة الأكسدة، كما تضاعف أوراق إكليل الجبل في زيادة تدفق الدم إلى الدماغ، وهو ما يعطي النبات شهرته بأنه وسيلة فعالة لتنشيط الذاكرة، ويحتوي النبات المتوسطي على مكونات وخصائص مضادة للالتهابات، كما أنه يعزز جهاز المناعة وهو مصدر جيد للحديد والكالسيوم والبوتاسيوم.**

# إصابات الدماغ قد تسبب صعوبة في النوم

وفقا لبحث جديد، قد يكون الأشخاص الذين يعانون من إصابات معتدلة في الدماغ في خطر متزايد للإصابة باضطرابات النوم.

تم إجراء هذه الدراسة المتخصصة بالجهاز العصبي في جامعة كاليفورنيا، سان دياغو، حيث قيّم الباحثون 42 شخصا اشتكوا من الأرق بعد إصابتهم بجرح مؤلم ومعتدل في الدماغ. من أولئك المرضى 15 (36 بالمائة) كان عنده اضطراب النوم الإيقاعي (سي آر إس دي) -- و مشكلة بتوقيت النوم.

ومن المرضى الـ15 المصابين باضطراب النوم (سي آر إس دي)، 8 كان عنده " متلازمة تأخّر مرحلة النوم " يضمن ذلك مشاكل في النوم والاستيقاظ؛ و7 كان عنده أنماط شاذّة من النوم.

قال مؤلف الدراسة ليات أيلون، في بيان اعدّ سابقا "تكرار اضطرابات النوم في هذه الدراسة أعلى إلى حدّ كبير من نسبة هذه الاضطرابات بين الناس الذين يحضرون عيادات النوم للأرق، والتي تقدر من 7 إلى 10 بالمائة".

وتبرز النتائج الحاجة للتشخيص الدقيق ومعالجة اضطرابات النوم الإيقاعي لدى المرضى الذين كان عندهم إصابة معتدلة في الدماغ ويشتكيان من الأرق.

إن إساءة تشخيص هؤلاء المرضى كمصابين بالأرق قد يؤدّي إلى وصف أدوية قد تساعد هؤلاء المرضى على النوم لكن لن تساعدهم على تطبيع دورة النوم – الصحوة.

وبما أن اضطرابات النوم الإيقاعي ترتبط بمشاكل إدراكية ونفسية في أغلب الأحيان، فأن المعالجة الصحيحة لهذه الاضطرابات قد تؤدّي إلى تحسينات في الأعراض الدماغية الأخرى لدى هؤلاء المرضى.

يقول أيلون، " يشتكي حوالي 40 إلى 65 بالمائة من الناس المصابين بإصابة مؤلمة ومعتدلة في الدماغ من الأرق. وهذا أمر يثير القلق، لأن مشاكل النوم قد تثير أعراض دماغية أخرى مثل الصداع، والضيق العاطفي، والضعف الإدراكي، ويجعل عملية إعادة التأهيل أصعب كثيرة" .

# الفستق يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب

**لندن/ وكالات**

**أكدت نتائج دراسة أمريكية أن تناول الفستق بكميات معتدلة يقدم فوائد صحية للقلب، ويقلل من أخطار إصابته بالأمراض.**

**وطبقا لما ورد بجريدة "الشرق الأوسط"، أوضح علماء أميركيون أن نظاماً غذائيا يشمل تناول الفستق يوميا لمدة أربعة اسابيع، سيفيد القلب من دون ان يؤدي الى زيادة الوزن.**

**وأشار جيمس كوبر، الباحث في جامعة جورج ماسون، ومايكل شيريدان الباحث في مستشفى انوفا فيرفاكس، إلى أن تقديم الفستق للأشخاص الذين توجد لديهم مستويات عالية، ولكنها معتدلة، من الكولسترول، يوميا، بمعدل 15 في المائة من كميات السعرات الحرارية اللازمة للغذاء (أي نحو 60 ـ 90 جراما، أي ما يقارب من حفنة الى حفنتي يد من لب الفستق)، على مدى أربعة أسابيع، أدى إلى تحسن مستويات بعض المركبات الدهنية في الدم.**

# الزكام المزمن يهدد الصحة

حل فصل الربيع وجلب معه أمراض الحساسية والزكام. الأطباء الألمان يحذرون من أخطار الإصابة بنوبات البرد وينصحون بمراجعة الطبيب قبل تفاقم الحالة.

قال الدكتور ميشائيل دييج المتحدث باسم الرابطة المهنية الألمانية لأطباء الأنف والأذن والحنجرة إن نوبات البرد المستمرة يمكن أن تؤدي إلى عدوى خطيرة إذا لم تعالج بشكل سليم. وحذر دييج من استمرار أي نوع من أنواع الزكام لفترة ما بين عشرة إلى اربعة عشر يوما. وقال دييج أن سيلان الأنف على سبيل المثال يمكن أن يؤدى لحالة إلتهاب في الجيوب الأنفية أو الالتهاب الشعبي أو حتى إصابة الرئة بالتهابات.

وتشير الرابطة إلى أنه في حال الإصابة بأحد الأعراض المرافقة للزكام يجب وصف أدوية مزيلة للاحتقان مثل نقط للإذن أو الأنف أو مضادات حيوية. وتؤكد الرابطة على أهمية ملاحظة طول الفترة الزمنية لنوبة الزكام و أن السعال المتواصل والصداع المستمر وألم الفك هي بين المؤشرات العامة التي تنبئ بأن نوبة الزكام على وشك التطور إلى مرض أكثر خطورة.

### نوبات الزكام وتغير الطقس

ويلعب الطقس دورا واضحا في تفشي او انحسار الأمراض بين الناس، وفصل الربيع وكذلك بعض فترات الصيف تعد موسما للحساسية المفرطة نتيجة انتشار غبار اللقاح الذي تنتجه أزهار الأشجار والأعشاب المختلفة خلال هذه الفترات. وتقلل الأمطار التي تهطل في ألمانيا في شهر نيسان / أبريل من أعراض الحساسية بينما تعود هذه الأعراض للظهور عقب انتهاء المطر أو سقوط الثلج، ويزداد انتشارها كلما ازداد الجفاف في الجو.

وهناك فرق بين الحساسية ونوبة الزكام رغم تشابه أعراضهما. فنوبة الزكام تكون نتيجة العدوى بفيروس وتستمر الإصابة بهذه النوبة من سبعة الى عشرة أيام ويصحبها ارتفاع درجات حرارة الجسم. أما أعراض الحساسية فتستمر لأسابيع او شهور. ويعتبر الزكام أحد أنواع العدوى الكثيرة التي تصيب الجهاز التنفسي العلوي ، وقد يتفاقم إلى حالة مزمنة أو يخلق مضاعفات كإصابة الجيوب وخاصة الفكية منها أو إصابة الأذن أو القصبات التنفسية. وعندما تصل الأعراض لهذا المستوى فإن الخطوة التالية يجب أن تكون زيارة الطبيب. ويتابع الدكتور ميشائيل دييج : " في حالات كثيرة لا يلحظ الناس الأعراض مما يؤدي إلى المزيد من المضاعفات " .

# وزن المرأة عند منتصف العمر يصيبها بالسكري

كانبيرا / وكالات

أفاد باحثون استراليون بأن وزن المرأة عند منتصف العمر قد يزيد من خطر الإصابة بمرض السكري.

وأشارت الدكتورة جيتا دي من جامعة كوينزلاند، إلى أن مؤشر كتلة جسم المرأة في أواخر الأربعينات من عمرها كان أقوى مؤشر لخطر إصابتها بالسكري خلال الثماني سنوات المقبلة.

ومن خلال الدراسة التي أجراها باحثون على 7239 امراة لمدة ثماني سنوات، حيث كانت أعمار المشاركات تتراوح بين 45 ، 50 عاماً، اتضح أن النساء اللاتي كان مؤشر كتلة اجسامهن 25 أو أكثر، كانت أكثر المعرضات لخطر الإصابة بالنوع الثاني من البول السكري بحلول عام 2004، أما النساء البدينات جداً واللاتي كان مؤشر كتلة اجسامهن 35 أو أكثر فقد زاد لديهن احتمال الإصابة بالسكري عن نظيراتهن ذوات الأوزان العادية بواقع 12 مرة.

وطبقاً لما ورد بجريدة "الدستور الأردنية"، أوضح الباحثون أن زيادة أو نقص الوزن خلال فترة الدراسة ليس له تأثير على خطر إصابة المرأة بالبول السكري، في حين أن النشاط البدني أدى فقط إلى الحد من الخطر بالنسبة لأكثر النساء نشاطاً.

# كيف نعالج انسداد الغدد الدهنية في العين

أحيانا يظهر تورم صغير أو كيس صغير في جفن العين، مما يسبب ألم بسيط وتهيج في جفن العين، فما سبب هذا الكيس ولماذا يحدث هذا التورم. وتعرف مشكلة تورم جفن العين باسم البردة وهي تورم في جفن العين العلوي أو السفلي نتيجة انسداد بعض الغدد الدهنية الموجودة في الجفن الداخلي للعين والتي تسمى " Meibomian Glands "، وهي أكثر انتشارا في البالغين عن الأطفال. ويجب التفريق بين الكيس الدهني ( البردة ) وبين الجليجل الذي يظهر في أهداب الجفن ( بويصلة شعر الرموش) والذي يكون اكثر ألما واحمرارا.

ويظهر الكيس الدهني نتيجة انسداد في بعض الغدد الدهنية تحت سطح الجفن الداخلي للعين مباشرة، فلا يتم إفراز السائل الدهني، ويتجمع داخل الغدة مكونا كيسا صغيرا يحتوي على هذا السائل الدهني ( كيس دهني ).

### أما الأعراض:

- تورم صغير ( كيس صغير ) في الجفن العلوي أو السفلي للعين ( أكثر انتشارا في الجفن العلوي ).
- ألم بسيط وتهيج في جفن العين أحيانا.
- ألم وتورم شديد في جفن العين إذا حدث التهاب بكتيري للكيس الدهني.

### العلاج:

1. عمل كمادات دافئة للعين لمدة 15 – 20 دقيقة 3-4 مرات يوميا مع بعض التدليك الخفيف لجفن العين. أكثر من 50 %من الحالات يختفي الكيس الدهني نهائيا بتلك الطريقة البسيطة. وقد يتكرر حدوث الكيس الدهني، و ينصح أن يقوموا بعمل كمادات دافئة للعين مع بعض التدليك الخفيف كل صباح للوقاية من تكرار حدوث الكيس الدهني.

2. في بعض الحالات يتم استخدام مراهم للعين تحتوى على كورتيزون خاصة إذا كان حجم الكيس الدهني كبير أو تكرر ظهوره عدة مرات.

3. في حالة عدم الاستجابة يكون العلاج جراحيا لتفريغ الكيس الدهني أو استئصاله. و تتم الجراحة بواسطة تخدير موضعي وليس كلى.

4. إذا حدث التهاب بكتيري للكيس الدهني يتم استخدام مرهم مضاد حيوي للعين.