



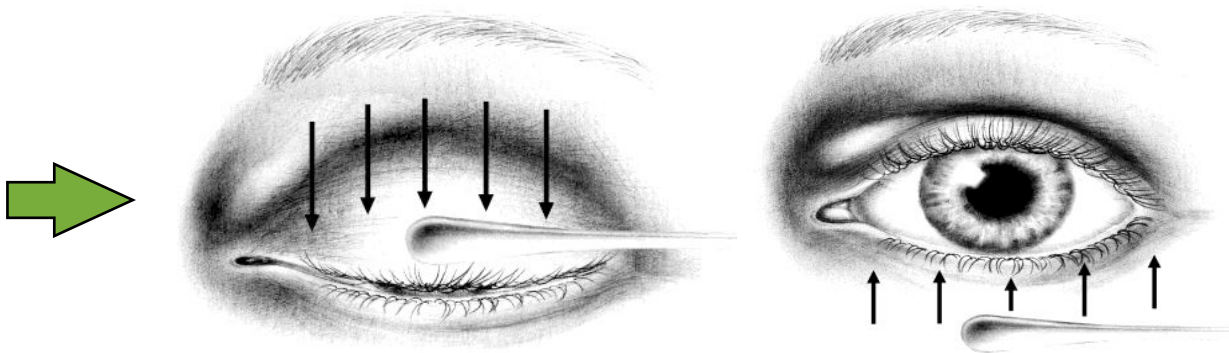
Tips zur Behandlung der chron. Lidrandentzündung und des Trockenen Auges

65% der Patienten mit trockenem Auge haben auch eine Störung der Lipid- (= Fett) Produktion im Lidrand von Ober- und Unterlid. Dort wird das fetthaltige Sekret für den Fettfilm der Tränenflüssigkeit in den Talgdrüsen der Lidränder (Meibohm`drüsen) produziert.

Ziel einer Behandlung ist es in allen Fällen, die **verfestigten Sekrete in den Lidkantendrüsen durch Wärme zu verflüssigen** und evtl. vorhandene **Schuppen, Krusten und Beläge an der Lidkante zu entfernen**. Um das zu erreichen, **sollten Sie in drei Schritten** vorgehen:

1. Auflegen 45° warmer Kompressen (zur Verflüssigung der Sekrete in den Meibohm`schen Drüsen und Aufweichung der haftenden Schuppen): **Nehmen Sie zwei nicht fesselnde Kompressen oder Kosmetikpads**, halten Sie diese unter **40° -45° heißes Wasser**, evtl. auch **Auguss mit Ingwerextrakten**. **Die heißen Kompressen auf die geschlossenen Lieder legen** und dort ca. **8-10 Minuten belassen**. Sie können auch 8-10 Minuten **Rotlicht-Bestrahlung** anwenden oder eine **aufgewärmte Gesichtsmaske oder Gesichtssauna (*)** verwenden.

2. Nach dem Aufwärmen folgt eine **Lidrandmassage** (um die Meibohm`schen Sekrete abfließen zu lassen): Legen Sie ein Wattestäbchen oder die Spitze Ihres kleinen Fingers quer auf die Lidkante und **massieren Sie dann die Lidkanten** in Richtung Lidöffnung **nach oben bzw. unten => s. Abb.**



3. Bei einer schuppigen Lidrandentzündung folgt dann die Lidkantenreinigung (zur Entfernung von haftenden Schuppen und Sekreten): Nehmen Sie ein Wattestäbchen („Q-Tips“) und fahren Sie horizontal über die Lidkanten, um die Schuppen zu entfernen. Sie können auch **Lidreinigungstücher** (z.B. **Blephaclean®** aus der Apotheke) oder **Kosmetik-Tücher** oder **Mikrofasertücher** benutzen. Dabei zunächst das Unterlid und dann auch das Oberlid reinigen. Oft ist es hilfreich, mit der anderen Hand das jeweilige Lid etwas nach außen zu ziehen (straffen).

4. Sollten Sie eine **Augensalbe** verschrieben bekommen haben, so streichen Sie diese nun mit dem Q- Tip oder dem sauberen kleinen Finger auf die Lidkanten auf und massieren Sie sie mit der Fingerkuppe oder Wattestäbchen etwas ein.

Zumeist ist die **zusätzliche Verwendung von künstlichen Tränentropfen mit Fettsuspension**, sog. **lipidhaltige Tränenersatzmittel**, hilfreich (Systane Balance®, Artelac lipids®, Tears again®-Spray, Liposic-Gel®. Evtl. zusätzlich zur Nacht **kleine Mengen von Salben** wie z.B. Bepanthen oder Panthenol in die Augenecken geben).

Eine erfolgreiche Behandlung bedarf anfangs täglicher Anwendung, später etwa 3 x pro Woche.

*) Gesichtssauna z.B. Grundig FS 4820 – Preis - 25-35 Euro; Petra GS10 – Preis – ca. 30 Euro; Thermometer mit Fernfühler LTH31 – Preis 7 Euro