

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΖΕΣΤΕΣ ΚΟΜΠΡΕΣΕΣ

Οι ζεστές κομπρέσες, θα πρέπει να γίνονται με μία καθαρή πετσέτα προσώπου μικρού μεγέθους, η οποία θα πρέπει να έχει εμποτιστεί με φυσιολογικό ορό.

1. Βρέχετε την πετσέτα με φυσιολογικό ορό.
2. Αφού στύψετε την πετσέτα, την τοποθετείτε στο φούρνο μικροκυμάτων (συνήθως για 1 - 1.5 λεπτό), έχοντας προκαθορίσει το χρόνο που χρειάζεται να ζεσταθεί η πετσέτα, στη θερμοκρασία που μπορεί να αντέξει το δέρμα σας (ΠΡΟΣΟΧΗ! να μην προκληθούν εγκαύματα). (Εικ. 1)  
Έτσι, μέσα σε λιγότερο από 2 λεπτά, έχετε έτοιμη τη ζεστή κομπρέσα και γίνεται όλη η διαδικασία πολύ πιο εύκολη και γρήγορη.
3. Την τοποθετείτε πάνω στα κλειστά βλέφαρα για 3-5 λεπτά, έως ότου μειωθεί η θερμοκρασία της. (Εικ.2, Εικ.3)

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Για να αποφευχθεί ερεθισμός στους οφθαλμούς σας, από τις ζεστές κομπρέσες, ΜΗΝ τρίβετε και ΜΗΝ κάνετε μασάζ στις βλεφαρίδες σας.



Εικ.1



Εικ.2



Εικ.3

Επαναλάβετε τη διαδικασία 3-4 φορές την ημέρα για αρκετές εβδομάδες, έως ότου μειωθούν τα συμπτώματα της βλεφαρίτιδας. Στη συνέχεια, μπορείτε να μειώσετε τη συχνότητα της παραπάνω διαδικασίας σε 1-2 φορές την εβδομάδα. Σε περίπτωση που τα συμπτώματα επανέλθουν στο μέλλον, επαναλάβετε την ίδια διαδικασία.

**Σκοπός** της θεραπείας είναι:

- να μεταφερθεί η θερμότητα της ζεστής κομπρέσας μέσα στα βλέφαρα,
- να αυξηθεί η θερμοκρασία της λιπαρής έκκρισης που παράγεται μέσα στους αδένες των βλεφάρων κατά τουλάχιστον 4 βαθμούς C°, και τέλος
- να αλλάξει η πυκνότητα του ελαίου αυτού, για να διευκολυνθεί η έκκρισή του.

**Αποτελέσματα** της θεραπείας είναι:

- να μειωθούν τα συμπτώματα της **βλεφαρίτιδας**.
- όχι μόνο να μειωθεί η πιθανότητα ανάπτυξης **χαλάζιου**, το οποίο είναι ένα φλεγμονώδες ογκίδιο μέσα στο σμηγματογόνο αδέν του βλεφάρου, αλλά και να θεραπευτεί ένα χαλάζιο, το οποίο έχει ήδη δημιουργηθεί.

Για περισσότερες πληροφορίες για την βλεφαρίτιδα, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας: [www.laservision.gr](http://www.laservision.gr)