



## قرمزی چشم (التهاب ملتحمه) Pinkeye (Conjunctivitis)

### این بیماری چگونه منتقل می‌شود؟

قرمزی چشم ناشی از عفونت ویروسی یا باکتریایی به راحتی منتقل می‌شود. شخص مبتلا به قرمزی چشم می‌تواند به راحتی در مدت چند روز تعداد زیادی از افراد خانواده را مبتلا کند. این بیماری اغلب زمانی منتقل می‌شود که فرد مبتلا چرک یا قی چشم خود را لمس می‌کند و سپس شخص دیگری را لمس می‌کند. همچنین در صورت لمس قی چشم مبتلا و سپس لمس چشم خود این بیماری را انتقال می‌دهید.

افزون بر این ممکن است از طریق تماس با چیزهایی از قبیل دستمال کاغذی، دستمال یا حوله صورت یا قطره چکان چشمی که آلوده به قی چشم فرد بیمار شده‌اند آلوده شوید. باکتری یا ویروس عامل قرمزی چشم همچنین ممکن است از طریق تماس با ذرات موجود در سرفه یا عطسه‌ی یک فرد بیمار منتقل شوند.

### برای محدود کردن انتقال قرمزی چشم چه کار می‌توانم بکنم؟

مهم است که کودک شما و تمام اعضای خانواده‌تان دستورهای بهداشتی دقیقی را رعایت کنند. این ملاحظات باید تا 10 روز پس از تشخیص قرمزی چشم یا تا زمانی که چشم‌ها قرمز است ادامه پیدا کند.

برخی از این دستورهای بهداشتی به شرح زیر است:

- هر روز چندین مرتبه دست‌های خود را با آب گرم و صابون بشویید. برای آگاهی بیشتر درباره شستشوی دست به [HealthLinkBC File #85 شستن دستها: به جلوگیری از شیوع آلودگی ها کمک کنید](#) مراجعه کنید.
- چشم آلوده را لمس نکنید و مالش ندهید. اگر فقط یک چشم آلوده شده است، بیشتر مراقب باشید تا چشم دیگر را لمس نکنید. پس از لمس چشم یا صورت فرد بیمار بی درنگ دست‌های خود را بشویید.
- هرگونه ضایعات دفع شده از چشم آلوده را باید دوبار در روز بشویید. با استفاده از دستمال کاغذی مرطوب چشم را به سمت بیرون و با یک حرکت تمیز کنید، حرکت را از سمت نزدیک به بینی شروع کنید. با یک دستمال کاغذی جدید آن را خشک کنید. مراقب باشید چشم آلوده نشده را لمس نکنید.

### قرمزی چشم چیست؟

قرمزی چشم، یا التهاب ملتحمه، یک بیماری رایج دوران کودکی است. قرمزی چشم نوعی التهاب پوشش کره‌ی چشم و داخل پلک است. این بیماری معمولاً توسط عامل ویروسی یا باکتریایی ایجاد می‌شود و می‌تواند به راحتی از فردی به فرد دیگر منتقل شود.

قرمزی چشم همچنین ممکن است به دلیل حساسیت، آلودگی هوا یا سایر محرک‌های فیزیکی یا شیمیایی ایجاد شود؛ البته اطلاعات ارائه شده در این فایل هلت لینک بی‌سی درباره‌ی قرمزی چشم ناشی از عفونت است.

### نشانه‌های آن چیست؟

قرمزی چشم معمولاً موجب می‌شود سفیدی چشم به رنگ قرمز یا صورتی درآید. این حالت ممکن است موجب اشک، قرمزی و خارش چشم شود و امکان تورم پلک‌ها نیز وجود دارد. چرک یا مواد خروجی غلیظ (قی کردن چشم) می‌تواند پلک‌ها را به هم بچسباند، به ویژه وقتی خواب باشید. مالش دادن آرام محل آلودگی با پارچه‌ای که با آب گرم نمدار شده است می‌تواند به رفع قی چشم کمک کند.

### آیا قرمزی چشم خطرناک است؟

قرمزی چشم معمولاً عفونتی خفیف است که خطری جدی را متوجه سلامت نمی‌کند. این عفونت معمولاً در مدت 7 تا 10 روز خود به خود از بین می‌رود.

گاهی قرمزی چشم ممکن است ناشی از عفونت خطرناکتری باشد. اگر نشانه‌های قرمزی چشم شدیدتر شد، به مراقبتگر بهداشتی خود مراجعه کنید. در صورت وجود مشکل، مراقبتگر بهداشتی شما متوجه خواهد شد و ممکن است قطره یا پماد چشمی آنتی بیوتیک تجویز کند.

وقتی کودک شما مبتلا به قرمزی چشم می‌شود، مراقبتگر بهداشتی شما می‌تواند تشخیص دهد که آیا فرزندان می‌تواند به مدرسه یا مهدکودک بازگردند یا باید در خانه بماند. اگر آنتی بیوتیک برای فرزند شما تجویز شده باشد، او باید حداقل 24 ساعت پس از شروع درمان در منزل بماند. کودک شما حتماً باید تمام آنتی بیوتیک را مصرف کند (دوره‌ی درمان را کامل کند) و این دارو را سر وقت استفاده کند.

- همیشه قطره چکان را مستقیماً به داخل شیشه برگردانید.
- پلک پایین را به آرامی بکشید تا شکل یک جیب را پیدا کند، سپس به بالا نگاه کنید یا از کودک خود بخواهید به بالا نگاه کند. این کار به گرفتن قطره و جلوگیری از هدر رفتن آن کمک می‌کند.
- راه دیگر ریختن قطره به صورت مستقیم بر روی سفیدی چشم است. این بخش از چشم کمتر از مردمک و بخش رنگی چشم حساس است.
- اگر نیاز به ثابت نگه داشتن دستی دارید که قطره چکان را حمل می‌کند، آن را روی پیشانی بگذارید.
- هر مرتبه فقط نیاز به 1 قطره دارید.
- قطره چشمی را در یخچال نگه دارید تا سرمای آن بلافاصله شخص را متوجه کند که آیا قطره به کره‌ی چشم رسیده است یا خیر.
- پس از ورود قطره، پلک را 1 تا 2 دقیقه بدون پلک زدن بسته نگه دارید. این کار به عملکرد دارو کمک می‌کند.

#### استفاده از پماد

گذاشتن پماد به صورت مستقیم روی کره‌ی چشم کار سخت‌تری است. در عوض آن را روی مژه‌ها بگذارید. پماد خودش باز شده و به چشم می‌رسد. وقتی که کودکان ناآرامی و بدخلقی می‌کنند این کار بهترین روش برای گذاشتن پماد در چشم آنها است.



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

- برای شستشو و خشک کردن دست و صورت به جای حوله و لیف از حوله‌ی کاغذی استفاده کنید. اگر نمی‌توانید این کار را بکنید، مطمئن شوید که دیگران از حوله و لیف فرد بیمار استفاده نکنند.
- حوله، لیف و ملحفه‌هایی را که فرد بیمار استفاده می‌کند جدا از لباس‌های سایر افراد خانواده بشویید. از شوینده استفاده کنید، داغ‌ترین درجه آب را انتخاب کنید و از خشک کن داغ استفاده کنید.
- شخص مبتلا به قرمزی چشم نباید از لنز تماسی استفاده کرده یا آرایش کند تا زمانی که چشم دیگر قرمز نباشد، دچار التهاب و حاوی ضایعات نباشد. تمام لوازم آرایشی چشمی را که در زمان شروع نشانه‌ها استفاده می‌کردید دور بیندازید. وقتی عفونت رفع شد، قبل از استفاده‌ی مجدد از لنز تماسی اطمینان حاصل کنید که آنها را همراه با محفظه لنز به دقت بر اساس توصیه‌ی متخصص چشم خود تمیز کرده‌اید.

#### درمان این بیماری چیست؟

قرمزی چشم اغلب خود به خود از بین می‌رود. البته ممکن است مراقبتگر بهداشتی شما برای قرمزی چشم ناشی از عامل باکتریایی پماد یا قطره آنتی بیوتیک تجویز کند. به یاد داشته باشید که همیشه قبل از استفاده از قطره یا پماد دست‌های خود را بشویید.

#### استفاده از قطره چشمی

- به هنگام استفاده از قطره چشمی این نکات را رعایت کنید:
- قبل از ریختن قطره، مطمئن شوید که قطره چکان تمیز است.
  - مطمئن شوید که در زمان ریختن قطره، قطره چکان با چشم، پلک یا هرگونه سطح دیگری تماس برقرار نمی‌کند.