އަނދުންހުލި

މިލިޔުމަކީ އަލްފާސިލް ހަމީމް ޖަރީ ހަށްދަވާފައިވާ ވެބްސައިޓް "HAMIM" ގައި ޝާއިޢު ކުރައްވާފައިވާ ޑރ. އަބްދުލް އަޒީޒު ހަމީދު ލިޔުއްވާފައިވާ ލިޔުއްވުމެކެވެ.
/https://www.haamim.com/3211

ޑރ. އަބްދުލް އަޒީޒު ހަމީދު

08 ސެޕްޓެންބަރު 2021

އަނދުންހުލި (sty)އަކީ ލޮލުގެ ބޮޅުގެ މަތީގައި (ލޮލުގެ މަތީބޮޅު ނުވަތަ ތިރީ ބޮޅުގައި) ނުވަތަ ބޮޅުގެ ތެރޭގައި ނުވަތަ ލޮލުގެ ވަށައިގެން ޖަހާ ނުވަތަ ނަގާ ކުނު، ރިހުން އޮންނަ ރަތްކުލައިގެ ބިއްސެކެވެ. ނުވަތަ މުލިއްސެއްގެ ސިފައަކަށް އިންނަ/ ނަގާ / އުފެދޭ ފުއްޕުމެކެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި އަނދުންހުލި ނަގަނީ އިސްޓެފިލޮކޮކަސްގެ ބެކްޓީރިއާއެވެ. ނުވަތަ ލޮލުގެ ރަތްވައިގެންދެވޭ.ނުވަތަ ލޮލުގެ ބޮޅުގައެވެ. މިއީ ވަރަށް އާންމުކޮށް

ކޯޑުގެ ބޮޑީގައި އުފެދޭ އެއްޗެކެވެ. މިސަ ފަރަގު އެއްވެސް ކަމެއް ނުފެނިކަމުގައި ވިޔަސް، އޭގެ ޗާޓުގައި 1-2
ހަރްބާއާއި ދެވުނު މުއްދަތުގެ ތެރޭގައި އަސްދުންނުރި ހިސާބު ސްކްރީނުމަތީ އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ. މިހެން ވަރަށް
މަދުން ނޫނީ އެކަމުގައި ސީރިއަސް ކަމެއް މަދުވެރިކުރާ ކަމެއް ނުވެއެވެ. ހަމަވެސް ސާމުހަނގުރު، އެއްކަލަ
ހިނދު ސަތިދަންދަން ވެސް ރިއުން ހުރުމަކީ އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ.

އަސްދުންނުރި ވަކިއެކަށްތާ ހިސާބު ދުވަހު، ރަތަބް، އޮތްތެރޭގައި ދުރަސް ޖަމާވެފައި ހުރުމަކީ ވެދާން ގޮތެކެވެ.
ހަމަގެ ކާލާ ކަރު ސްކަލަ އެދިރި މިހެއްސަރު، އެދުންނުރީގެ ވަކިއެގެން ހުރިހަ ރަތްކަން ފާހަގަކުރުމަކީ
ދަތިކަމަކަން ވެދާން އެވެ. ސްކަލަ އޮފުދު ރަތްކަން ފާހަގަސްތެދާން އެވެ. އަސްދުންނުރި ހަގާފައި ހުރިހަ
ދުވަސްތަރު ދެއްރަތްވެ، ޗާޓުން ފެން އައިސްފާން އެވެ. ހަމަވެސް މިހެން ޗާޓުގެ ފާހުމަކަށް އަސްރުކުރާ ކަމެއް
ނުރާވެ. އެއްޗޭ އާއްމުކަމެއް އަސްދުންނުރި ހަމަސޭ ބަކުޕީރާގެ ސަހަބަން ޖެހޭ އިސްފާކަޝަލްގެ ސަހަބަހަތަވެ.
އަސްދުންނުރި އާއްމު ގޮތެއްގައި ހަމަސޭ ކާއްމުވެސް އެއް ޗާޓުއެގެއެވެ. ހަމަވެސް އެއްޗާޗެގައި އެކައްކަފްފަރު
މިސަ އަސްދުންނުރި ހަމަމަ ވެދާން ގޮތެކެވެ.

ބަކުއް ފަރަގު ޗާޓުގެ ބޮޑީގެ ސަބަބަށް މަތީގައި ދުރިއްޔާ ހަމަމަ ހުރިހަ ބަކުޕީރާއްގެ ސަހަބަން ބޮޑީގައި
ހުރިހަ ބޮޑު އުފެއްދާ ގޮތްނުގެ ބަސް ބައްދަރާއި، އެކަމުގެ ސަހަބަން ދުވަސްދާން އެވެ. އަހަރްބައި ފަރަގު ޗާޓުގެ
ރަބަރާގައި ޖަރާސީމުބައް ހަމަމަ މަރުބޮފައި ހުރިހަ ހަމުގެ ސަރުބައް ހަރުދާގޮތް ބައްވެ.

މިސަ ފަރަގު އަސްދުންނުރި ފެނިގެން އެއްސަރިއް އަސްދުރަވައް ޖެހިގެން ހަމާ ބިއްސަރުގެ ގޮތުގައެވެ. އެއަހްދުހަ
ރަބްރާއިގައި އިސްހަ ރިހުން އެކަމާ ދުވަހެއްގެ ބަދަލުކުރަށް ބަހަރުވެ، އެގޮތުގައި ދުވަސްކަގެއް ހަދަވެ، ފަދަރިގެން ގޮސް،
އެއަހްދުހަ ރަސްގަދުވަދައްވެ. ބައްއް ފަރަގު އަހްދުވަސް ކަމެއް ހުރިހަރަސް އަގެ ޗާޓުގައި އަސްދުންނުރި ހިސާބު
ރަސްގަދުވަދައްވެ.

އާންމު ގޮތެއްގައި އަނދުންނުލި ނަގަނީ ހަމުގެ ބޭރުގައި ކަހުން ވަރަށް ރީތިކޮށް އަނދުންނުލި ފެންނަނަމަ

ހުންނާނެ އެވެ. ނަމަވެސް ބައެއް ފަހަރު ބޭރުގެ އެތެރޭގައި ނޭވާ ދަތުރުކުރާގައި އަނދުންނުލި ނަގައެވެ.

މިގޮތަށް ނަގާ އަނދުންނުލި ވެސް އެ ނަގުމަކީ ކުރިމަތިވާ އިންފެކްޝަން ފިލައި ދިއުމުން ރަނގަޅުވެދެއެވެ.

ސަބަބު / މަގުފިރުކުރާ ކަންތައްތައް

އަނދުންނުލި ނަގަނީ ހަމުގެ ބޭރުގައި ހިސްޓަމީން ގާތް އުފެއްދާ ގްލޭންޑު ތަކުގައި އިންފެކްޝަން ހެދުމުންނެވެ. އެހެނުން މިގްލޭންޑުތަކުގައި އިންފެކްޝަން އާންމު ބޭރަށް އަރައިގަންނަނީ “ސްޓެފިލޮކޮކަސް” ބެކްޓީރިއާގެ ސަބަބުންނެވެ. ގިނަ ފަހަރު އަނދުންނުލި ނަގަނީ ހަމުގެ ބޭރުގައި ހުންނަ ގާތް އުފެއްދާ ގްލޭންޑު ތައް ބަދުމުނާއި، އިންފެކްޝަން ހެދުމުގެ ސަބަބުންނެވެ.

އަނދުންނުލި ނަގުމަށް މަގުފިރުކުރާ ކަންތައްތަކުގެ ތެރޭގައި އަންނަނިވި ކަންތައްތައް ހިމެނެއެވެ.

- އެލަރޖީގެ ތަކެތީގައި އަލިވައި، އުދުވައި، ހާކާއި ހުދުން
- އެއް ނޫޒީވީ، ތަކެތި ތައްޔާ ތެލްސަވާއި އެލަރޖީ، ބައެއް ބަރަޖެހޭ ސާފުކުރާކަށް ފެންސެ ތަކެތި ޖެހުމުން
- ތަކެތީގައި މާކެޓުގެ އަސަރު ހުރިބައި، މާކެޓު ނަފީތަކައި ނިދުން
- ދުވަސްވީ ނަފާތަ މުއްދަތު ހަމަވެފައި ހުރި ރީތިވާ ސާމާނު ބޭނުންކުރުން (ހާއްސަކޮށް ތަކެތި އުގުޅުން)
- ތަކެތީ ބޭރު ދުރުވެފުން
- "ރޮސޭޝާ (rosacea)" ކިޔާ ހަމުގެ ބައްޔެއް ހުރުން
- ހަރުކަށި ބަލިފަރުން
- ސްޓެރޮއިޑް ގޮތަށްބަރިބިސް ކިޔާ ހަމުގެ ބައްޔެއް ހުރުން

އަސުންހުރީގެ ވައްތަރުތައް

ބެކްޓީރިއާގެ އަސުންހުރި ހެދެއެވެ. އެއީ ލޮލުގެ ބަތަފަތުގައި (އެސްޓެފިލޯކޮކަސް ބެކްޓީރިއާ) ނަގާ އަސުންހުރިއްޔާއި، ލޮލުގެ ބޭރުގައި ނަގާ އަސުންހުރިއްޔާއެވެ. އާންމު ގޮތެއްގައި ލޮލުގެ ބަތަފަތުގައި ހުރުން އެސްޓެފިލޯކޮކަސް ބޮޑުގައި އަސުންހުރި ނަގައި އިސްޓެފިލޯކޮކަސް ބޮޑުގައި އިންފެކްޝަން ހެދުމުންނެވެ. މިގޮތަށް ނަގާ އަސުންހުރިތަކީ އިންސާނުންގެ ބިއްސެއްގެ ސިފައިގައެވެ. މިއީ އެކްސްޓާނަލް ހޯޑިއޯލަމް (external hordeolum)އެވެ. ލޮލުގެ ބޭރުގައި ނަގާ އަސުންހުރިތަކީ އާންމު ގޮތެއްގައި ނަގާ ލޮލުގެ ބޭރުގައި ހުރިހާ މެއިބޯމިއަން ގްލޭންޑް ބަނދުވެ އިންފެކްޝަން ހެދުމުންނެވެ. މިއީ އިންޓާނަލް ހޯޑިއޯލަމް (internal hordeolum)އެވެ.

ލޮލުގެ ބޭރު ދުޅަވުމުން ވަސް އަސުންހުރި ނަގައިފާނެއެވެ. މިއީ އެސްޓެފިލޯކޮކަސް ބޮޑާއި ހަމައިން ލޮލުގެ ބޭރު ދުޅަވެ، ރަތްވެގެން ހުރެދާނެއެވެ. އަސުންހުރި އަށް ފެރެނަކަ ނަގާއިރު ލޮލުގެ ބޭރު ރަތްވެ، ބިހިވުމުން ރިހުން ހުންނާނެއެވެ. ފަހަރުގައި އަސުންހުރިގައި ހިރުވައި ކަރުން ހުރެދާނެއެވެ.

އަލާމާތްތައް

- ރަތްކުލައިގެ ބިއްސެއް ނުވަތަ ފުރިއްސެއް ލޮލުގެ ބޭރުގައި ނަގުން
- ލޮލުގެ ބޭރުގައި ރިހުން
- ލޮލުގެ ބޭރު ދުޅަވުން
- ލޮލުން ފެންއެރުން

ދެނެގަތުން

އަސުންހުރި ހުރިކަން ދެނެގަތުމަށްޓަކައި ލޮލުގެ ބޭރު ބަލައި ޑޮކްޓަރަކަށް ދެނެގަނެވޭނެއެވެ. ބައެއް ފަހަރު ބޭނުންވާ ބިއްލޫރި ފަދަ އެއްޗެއް ބޭނުންކޮށްގެން ލޮލުގެ ބޭރު ޑޮކްޓަރުން ބަލައެވެ.

ފަރުވާ

އަނދުރުންނަށް ގިނަ ފަހަރު އެއްވެސް ފަރުވާއެއް ބޭނުންނުވެއެވެ. އެކަމަކު ތާފީނާ ފެނުން ބޭނުންކޮށް ކާރުކުރުމުން އަނދުރުންތައް ފަސޭހަކޮށް ފޮހެވޭ. އެގޮތުން ދުވަސްކޮޅެއް ވަންދެން ދުވާލަކު 4-2 ފަހަރާއި ދަމުދަމު، ފަހަރަކު 10-15 މިނިޓު ވަންދެން ތާފީނާ ފެނުން އަނދުރުންތައް ސަލާމަތުން ޚާރިޖުކުރުމަށް ބޭރި، ބޭނުންކުރަމުން ދަނީ އެވެ. ތާފީނާ ފެނުން ބޭނުންކުރުމުން ކާރުވުމަކީ ސާފު އެއްޗެއްޗާއި ނުލާ ދިޔަ ކޮޅެއް ބައްދަލުކުރެވޭ ގޮތް. ހިލޭ ބާރުގަދަ ކުރުމަށް، އެއިރުން އަނދުރުންތަކުގެ ތެރޭގައި ހުންނަ ދަޅުބަޔަކުން ކާރުވުމާއި ފަރުވާގެ ބޭރުގައިވާތަކުން އެވެ. މިގޮތަށް ކުރުމުން ގަދަބާ ސަލާމަތް އަނދުރުންގެ ފަރުގަނޑު ހާއްސަކޮށް ފާސްވާނެ ކަމެވެ. އަނދުރުބާ އަނދުރުންގެ އެތެރެ ޖެހިފައި ހުރިނަމަ ބަލިވެރިވެފައިވާ ތަން އެވެ. ސަލާމަތް ދޯދާދި ދޮޅަހެއްގެ އަނދުރުންގެ ސާފުކަމަށް އެއްޗެހިކަމާ ކަމެކެވެ.

އަނދުރުންގެ ބަލިވެރިވުން، ދަރުމަވެދެނިކަމާ އެންޓިބަޔޮޓިކް ކުރުމަށް ފަރުވާގެ ބޭނުމަށް ކާރުވުމެއް އެވެ.

- **އެންޓިބަޔޮޓިކް ބޭނުންކުރުން:** ބޮޑުވެފައި ހުރި އެންޓިބަޔޮޓިކް ކެޕްސޫލް، ސިރަޕު ބޮޑަށް އެއްގޮތަށް އެންޓިބަޔޮޓިކް ބޮޑަށް ޖެހިއްޖެ ބޭނުންކުރުމަށް ޓެބްލެޓާއި ދަރުމަވެރިކަމުން އެއްވެސް. އަނދުރުންގެ ބަލިވެރިވުން ދިނުމަށް ސިފަކޮށް، ބޮޑަށް ޖެހޭ ބޭނުން ވަކި ބޮޑަށް ފޮނުވިދާނެކަމަށް، ވެސް ބޭރުގެ ގާތްކޮށް ވަކި އެންޓިބަޔޮޓިކް ބޭނުން ދެކިދާނެއެވެ.
- **ފަރާތްތަކުން ދުރުކޮށް ބޭނުން ސާފުކުރުން:** އަނދުރުންގެ ބަލިވެރިވުން، އަތުގެތެރޭ ދުރުކޮށްލުމަށް ބަލައި ފަހަރު ފަރާތްތަކުން ދުރުކޮށް ބޭނުން ސާފުކުރުން ދެކިދާނެއެވެ.

ރައްކާތެރިވުން

އަނދުރުންގެ ބަލިވުން ރައްކާތެރިވުމަށް އެންމެ ކުރަންޖެހޭ ކަމަކީ އެވެ.

- ގިނަގިނައިން އަތްދޮވުން

- ރަނގަޅަށް އަތްދޮވުމާ ކޮޅުގައި އަތްދޮވުން
- އެހެން މީހެއްގެ ރީތިވާ ސާމާނު ބޭނުންނުކުރުން
- ދުވަސްވެ، މުއްދަތު ހަމަވެފައި ހުންނަ ރީތިވާ ސާމާނު ބޭނުންނުކުރުން
- ކޮންޓެކްޓް ލެންސް ރަނގަޅަށް ސާފުކޮށް ބެލެހެއްޓުން
- މޭކަޕް ވެސް ލި ބޭހިމާނުކުރުން
- ލޮލުގެ ބިޑި ދުޅަވެ ކަށްވަތްކަމުގައި ދަށުގައި ފިޔަވާލުކުރުން

ހަވާލާ

https://www.nhs.uk/conditions/stye

https://www.aao.org/eye-health/diseases/what-are-chalazia-styes

https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sty/symptoms-causes/syc-20378017

https://www.webmd.com/eye-health/understanding-sty-treatment