

قابل توجه بیماران و همراهیان محترم:

پس از عمل کاتاراکت (آب مروارید) پانسمان چشم توسط پزشک معالج برداشته خواهد شد.

توجه داشته باشید که دید چشم عمل شده، بلافاصله بعد از برداشتن پانسمان؛ ممکن است خیلی شفاف و واضح نباشد. از این مسئله نگران نباشید.

مصرف قطره های چشمی و نحوه صحیح استفاده از قطره های چشمی:

۱. بعد از برداشتن پانسمان، استفاده از قطره های چشمی را شروع کنید.

۲. دست ها را به روش صحیح (با مایع دستشویی یا صابون) کاملاً شستشو دهید.

۳. سر خود را کمی به عقب خم کنید و پلک پایینی را به سمت پایین بکشید.

۴. یک قطره در گودی بین چشم و پلک بریزید.

۵. مقدار مصرف هر نوع قطره، همیشه یک قطره است. اگر مطمئن نیستید که قطره وارد چشم شده است، یک قطره دیگر بریزد.

۶. در هنگام چکاندن قطره چشمی نباید نوک قطره چکان با سطح قرنیه، مژه ها یا پلک تماس پیدا کند؛ زیرا سبب آلودگی قطره میشود.

۷. پس از چکاندن قطره، چشم خود را به مدت ۳۰ ثانیه ببندید و از پلک زدن های شدید خودداری کنید.

۸. اگر زمان مصرف دو قطره با هم فرا برسد، بهتر است، بین استفاده از دو قطره حداقل ۳ تا ۵ دقیقه فاصله بدهید.

۹. بهتر است قطره چشمی توسط فرد دیگری در چشم شما چکانده شود.

۱۰. اگر زمان مصرف قطره در طی خواب فرا برسد، لازم نیست برای استفاده از قطره بیدار شوید.

۱۱. در هر مراجعه به پزشک، داروها را همراه خودتان بیاورید.

مراقبت از چشم عمل شده

* از خاراندن، مالش، فشار به چشم عمل شده و فشردن محکم پلک ها، دوری کنید؛ زیرا ممکن است سبب باز شدن زخم و جابجایی لنز شود.

* به همین دلیل یک محافظ چشمی، به مدت یک هفته روی چشم شما قرار می گیرد؛ محافظ را می توانید با چسب یا نوارکشی روی چشم عمل شده قرار دهید.

* بهتر است هنگام خواب از محافظ استفاده شود تا از ضربه های احتمالی ناخودآگاه در حین خواب جلوگیری شود.

* در صورت حضور در جای شلوغ نظیر خیابان، اتوبوس و... و همچنین در صورتی که در خانه بچه کوچک دارید، حتماً از محافظ استفاده کنید.

* محافظ پلاستیکی قابل شستشو است، لذا روزانه با آب و صابون شسته و خشک شود.

* به علت افزایش احتمال عفونت از قراردادن گاز یا پنبه در زیر محافظ چشم خودداری گردد.

تغذیه و رژیم غذایی

بعد از هوشیار شدن، رژیم غذایی و مصرف داروهای قبلی به روال عادی برمی گردد و نیازی به تغییر رژیم غذایی وجود ندارد.

بهتر است در ساعات اول بعد از عمل از وعده های غذای نرم استفاده شود. در ضمن با خوردن میزان مناسب سبزی، میوه و آب از بروز یبوست جلوگیری کنید.

زمان استحمام و شستن صورت

۱. دوش گرفتن ۴۸ ساعت بعد از عمل، بلامانع است (البته با احتیاط که نیاز به مالش چشم نباشد).

۲. ورود آب به چشم بعد از عمل جراحی ممکن است، سبب ورود میکروب به داخل چشم و شروع عفونت شود. به همین دلیل از وارد کردن آب به چشم حین شستن صورت یا استحمام جلوگیری کنید.

۳. می توانید بعد از چند روز از عمل جراحی، صورت خود را بشویید یا استحمام کنید.

۴. بهتر است در هفته های اول بعد از عمل، برای شستشوی سر از شامپو بچه استفاده شود، اجازه ندهید شامپو و صابون به چشمان برود.

۵. برای وضو گرفتن کشیدن دست خیس روی صورت، بلامانع است؛ از پاشیدن آب به سمت صورت و چشم ها و همچنین تیمم بر خاک پرهیز نمایید.

۶. از رفتن به استخر و سونا به مدت یک ماه دوری کنید.

۷. از به کار بردن مواد آرایشی و لنز های تماسی (آرایشی و طبی) به مدت ۳-۴ هفته خودداری نمایید.

میزان فعالیت بعد از عمل کاتاراکت

* از کار بدنی شدید، ورزش شدید، بلند کردن اجسام سنگین، خم کردن سر برای مدت طولانی پایین تر از سطح کمر، سجده تا یک هفته پرهیز کنید.

* کارهای معمولی، دفتری و همچنین مطالعه و تماشای تلویزیون را می توان از همان ابتدا شروع کرد.

* اگر چه ممکن است بدلیل دید نامناسب اوایل عمل، یک مقدار خسته کننده باشد.

* با توجه به دید ناکامل روزهای اول بعد از عمل جراحی، از انجام کارهایی که نیاز به دید دقیق دارند مثل رانندگی، کار با ماشین آلات دقیق و خطرناک (در صورتیکه دبدتان مناسب نیست) دوری کنید.

* بعد از برگشت دید، انجام این امورات بلامانع است.

* موقع خوابیدن روی پشت یا پهلو دراز بکشید؛ و ترجیحاً "به روی شکم یا به سمت چشم عمل شده نخواهید.

* سرما یا گرمای هوا آسیبی به چشم عمل شده وارد نمی کند.

عمدتاً در فاصله ی یک تا دو ماه بعد از عمل ، نمره عینک ثابت شده و میتوان عینک نزدیک (و در صورت نیاز عینک دور) تجویز کرد. در صورت حساسیت به نور میتوان از عینک آفتابی استفاده کرد.

وجود این علائم دلیل مراجعه به پزشک نیست:

* احساس خشکی و با احساس خراش یا حالتی مثل فرو رفتن سوزن در چشم و مختصر ترشح و چسبیدن مژه ها عادی است.

علائم خطر مهم بعد از عمل جراحی آب مروارید که در صورت بروز آن، سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید شامل موارد زیر است:

درد شدید که با مسکن معمولی کم نشود، افت دید پیشرونده و یا ناگهانی، حساسیت شدید به نور؛ قرمزی شدید چشم، ترشح شدید و چرکی، ایجاد مگس پران و جرقه

* از پزشک خود، زمان معاینه مجدد را بپرسید.



جهت دانلود فیلم و فایل آموزشی بارکد را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.