



Bohlool Hospital

## راهنمای پس از عمل کاتاراکت

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی چهار

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری : ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

### علائم مهم بعد از عمل جراحی آب مروارید :

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 که در صورت بروز آن، سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید.

### زمان معاینه مجدد:

معاینه های بعد از عمل در روز اول، هفته ی اول، هفته ی چهارم، ماه سوم و سپس سالی یک بار توصیه می شود؛ دقت فرمایید که با توجه به شرایط چشم شما ممکن است فاصله بین معاینات کم شود. همیشه از پزشک خود، زمان معاینه مجدد را بپرسید.

### زمان تعیین شماره عینک :

معمولاً در چند هفته اول بعد از عمل، شماره چشم در حال تغییر است و نمره ی عینک قبلی عوض می شود و ممکن است که عینک قبلی شما، برایتان مناسب نباشد. عمدتاً در فاصله ی یک تا دو ماه بعد از عمل، نمره عینک ثابت شده و می توان عینک نزدیک ( و در صورت نیاز عینک دور) تجویز کرد. همچنین در صورت حساسیت به نور میتوان از عینک افتابی استفاده کرد.

<https://www.mayoclinic.org>

ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات :

۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۵

شماره داخلی بخش: ۱۱۵۵

WWW.BOHLOOL.GMU.AC.IR



جهت دریافت محتوای آموزشی می توانید بارکد روبرو را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.

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.

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.

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

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

### میزان فعالیت :

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.

اگرچه 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، خلبانی، کار با ماشین آلات دقیق و خطرناک (در صورتیکه دیدتان 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 خوابید.

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

### علائم و نشانه های کم اهمیت بدنال عمل

وجود این علائم دلیل مراجعه به پزشک نیست:

احساس خشکی و با احساس خراش یا حالتی مثل فرو رفتن سوزن در چشم.

این علامت ناشی از زخم محل جراحی است و با گذشت زمان از بین می رود.

مختصر ترشح و چسبیدن مژه ها عادی است.

## آب مروارید (کاتاراکت) چیست؟

آب مروارید عبارت است از کدر شدن عدسی چشم که بصورت طبیعی شفاف است، مانند پنجره ای که بخار آب آن را تار کرده باشد آب مروارید نیز باعث تاری دید می شود.

## علائم شایع آب مروارید:

تار شدن دید چشم بدون درد است، تغییرات مکرر نمره چشم دور بینی در یک چشم، احتیاج به نور بیشتر برای مطالعه کاهش دید در شب، محو شدن یا زرد شدن رنگ ها

## علل آب مروارید:

شایع ترین شکل آب مروارید ناشی از افزایش سن است سایر علل آب مروارید عبارتند از: سابقه خانوادگی ابتلا به آب مروارید، مشکلات طبی مانند بیماری قند (دیابت)، ضربه به چشم، مصرف طولانی دارو ها مانند کورتون، قرار گرفتن طولانی مدت و بدون محافظت در مقابل نور آفتاب، سابقه جراحی چشم

## چه موقع بایستی جراحی انجام شود؟

هنگامی که آب مروارید به حدی برسد که باعث کاهش دید شود و مانع انجام فعالیت های روزانه شود.



## راهنمای بیماران بعد از عمل کاتاراکت (آب مروارید)

پس از عمل پانسمان چشم را پزشک برمی دارد.

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

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

## نحوه صحیح استفاده از قطره های چشمی

- دست ها را به روش صحیح (با مایع دستشویی یا صابون) کاملاً شستشو دهید.
- سر خود را کمی به عقب خم کنید و پلک پایینی را به سمت پایین بکشید.
- یک قطره در گودی بین چشم و پلک بریزید.
- مقدار مصرف هر نوع قطره، همیشه یک قطره است. اگر مطمئن نیستید که قطره وارد چشم شده است، یک قطره دیگر بریزد.
- در هنگام چکاندن قطره چشمی نباید نوک قطره چکان با سطح قرنیه، مژه ها یا پلک تماس پیدا کند؛ زیرا سبب آلودگی قطره میشود. پس از چکاندن قطره، چشم خود را به مدت ۳۰ ثانیه ببندید. از پلک زدن های شدید خودداری کنید.
- اگر زمان مصرف دو قطره با هم فرا برسد، بهتر است، بین استفاده از دو قطره حداقل ۳ تا ۵ دقیقه فاصله بدهید.
- بهتر است قطره چشمی توسط فرد دیگری در چشم شما چکانده شود.
- اگر زمان مصرف قطره در طی خواب فرا برسد، لازم نیست برای استفاده از قطره بیدار شوید.
- 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 میگیرد. محافظ را می توانید با چسب یا نوار کشی 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 برمیگردد و نیازی به تغییر رژیم غذایی وجود ندارد و تنها 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

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

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.

میتوانید بعد از چند روز از عمل جراحی، صورت تان را بشویید یا استحمام کنید.