

## فعالیت های مجاز یا غیر مجاز

- ▶ تماشای تلویزیون و کارکردن با کامپیوتر تا جایی که چشم را خسته نکند، اشکالی ندارد.
- ▶ از ورود آب به داخل چشم حداقل به مدت پنج روز پیشگیری کنید. اما در طول این مدت می توانید از گردن به پایین حمام کنید. بهتر است موقع حمام کردن از محافظ چشم استفاده کنید.
- ▶ قطره های چشمی را مرتب و سر موقع استفاده کنید، اما شب ها بعد از رفتن به رختخواب نیاز به ریختن قطره در طول شب نیست.
- ▶ نماز خواندن از همان روز عمل با تیمم بر روی سنگ مانعی ندارد، اما در دو هفته بعد از عمل به جای سجده کردن، مهر را با دست به پیشانی نزدیک کنید.

## انتظار شما از عمل کاتاراکت چه باید باشد؟

طی عمل که می تواند هم با بیهوشی و هم با بی حسی انجام شود (بسته به وضعیت بیمار)، عدسی کدر از داخل چشم بیرون آورده می شود و بجای آن لنز داخل چشمی قرار می دهند، این لنز برای همیشه در چشم شما باقی می ماند و خراب یا فاسد نمی شود.

در صورت مشاهده موارد زیر بایستی سریعاً به نزدیکترین اورژانس مرکز چشم پزشکی محل اقامت خود مراجعه کنید:

▶ درد شدید در چشم و اطراف آن که با مسکن برطرف نشود.



▶ دو بینی

▶ تاری دید

▶ دیدن جرقه نورانی

▶ التهاب و تغییر رنگ ترشحات چشم

▶ کم شدن بینایی نسبت به روزهای قبل

▶ زیاد شدن قرمزی و تورم و ترشح چشم ها نسبت به روز

▶ های اول جراحی

▶ شروع ناگهانی درد بالای کاسه چشم (ناحیه ابروها) و

▶ سردرد غیر عادی و مداوم

▶ دیدن نورهای درخشان یا نورهای صاعقه مانند

▶ مشاهده هاله رنگی اطراف چراغ ها



Healthy Eye

Cataracts

مهر

MEHR EYE CENTER  
Tabriz

مراقبت بعد عمل جراحی

کاتاراکت

Cataract

مرکز جراحی های محدود و سرپایه چشم مهر

تهیه و تنظیم:

ناهید جعفری (کارشناس پرستار)

دیمه ۱۴۰۱

مطلب زیر در جهت افزایش اطلاعات شما در زمینه مراقبت های بعد جراحی آب مروارید گردآوری شده است. خواهشمند است توصیه های زیر را دقیقاً مراعات نمایید:

### بایدها

در ۳ روز اول بعد عمل، از محافظ چشم استفاده نموده و به مدت یک هفته، فقط هنگام خوابیدن محافظ چشمی را ببندید.

توجه داشته باشید که پانسمان چشم با محافظ چشم فرق دارد و پانسمان نباید بیشتر از ۲۴ ساعت روی چشم بماند و معمولاً توسط خود جراح یا پرستار برداشته می شود. گاهی نیز به بیماران آموزش داده می شود تا خودشان پانسمان را در منزل از چشم بردارند.

محافظ چشمی قابل شستشو است و بهتر است روزانه آن را شسته و بعد از خشک شدن روی چشم بگذارید و برای بستن محافظ می توانید از چسب ضدحساسیت استفاده نمایید.

مراجعه به مطب طبق دستور پزشک برای معاینه استفاده از مایعات بیشتر و مصرف سالاد به همراه روغن زیتون و سبزیجات تازه و غذای ملین

### نبایدها

به مدت ۶ هفته از فعالیت شدید و ورزش سنگین پرهیز کنید. از حمل اشیاء سنگین و بیشتر از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.

از مناطق آلوده به گرد و خاک دوری کنید.

به مدت ۳ هفته به طرف چشم عمل شده نخواستید. (بهترین روش استراحت، خوابیدن به پشت و پهلو می باشد.)



از زور زدن، فین کردن، سرفه شدید و عطسه خودداری نمایید.

عدم استحمام و شستشوی سر و صورت به مدت ۵ روز در هنگام استحمام از ورود شامپو به داخل چشم جلوگیری نمایید.



از مالیدن و ماساژ دادن چشم ها و زدن دستمال کاغذی به چشم جداً خودداری نمایید.

### طریقه صحیح چکاندن قطره ها

قبل و بعد از چکاندن قطره های چشمی دست ها را بشویید.

سر را کمی به عقب خم کنید.

به بالا نگاه کنید، پلک تحتانی را پایین بکشید و قطره را داخل چشم بچکانید. دقت کنید سر قطره با چشم تماس پیدا نکند. چندین ثانیه چشم را آرام ببندید.

فاصله زمانی ۵ دقیقه در ریختن قطره های همزمان رعایت گردد.