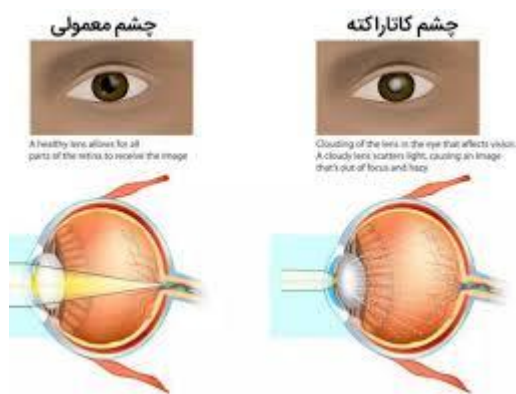


## بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

### کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

#### کاتاراکت



#### ❖ رژیم غذایی

- در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی که منجر به ایجاد نفخ میشوند پرهیز کرده و جهت پیشگیری از یبوست بعد از عمل از سبزیجات، میوه، سالاد، روغن زیتون، برگه آلو و انجیر خیس شده و کمپوت هلو، گلابی، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید.

#### ❖ فعالیت

- فعالیتهای عادی زندگی که توام با فعالیت شدید جسمانی نباشد بلامانع است.

#### ❖ مراقبت

- محافظ پلاستیکی قابل شستشو است. روزانه آن را با آب و صابون شسته و پس از خشک نمودن، با کش یا نوار لاستیکی به چشم بگذارید. در جراحی به روش فیکو (لیزری) 2 هفته و در روش جراحی عادی (همراه بخیه) تا یک ماه استفاده از شیلد، بخصوص هنگام خواب ضروریست. تا هفته ها پس از عمل باید چشم را در مقابل فشارهای خارجی حفظ نمایید. روزها میتوانید از عینک آفتابی و شبها از شیلد جهت حفاظ چشمی استفاده نمایید.

- بعد از جراحی آب مروارید نیاز به عینک مطالعه را پزشک تشخیص میدهد.

- دید شما در چند روز اول بعد از عمل ممکن است کامل نباشد که احتمالاً به علت تورم موقت قرنیه یا وجود بخیه ها میباشد.

- زمان حمام کردن را حتماً از پزشک خود سؤال کنید. اما میتوانید از همان روز اول پس از عمل تمام بدن بجز سر و صورت را بشویید.

- اگر عمل جراحی آب مروارید با عارضه ای همراه نباشد در روش جراحی فیکو (لیزری) بعد از روز پنجم و در روش جراحی عادی بعد از روز دهم میتوانید حمام کنید ولی موقع شستشوی سر و صورت باید چشمها را بسته نگه داشته و به هیچ وجه به پلکها فشار نیاورید. بهتر است از شامپو و صابون بچه استفاده کنید.

- نماز خواندن از روز اول با تیمم با سنگ تمیز و یا وضوی جبیره بلامانع است، ولی تا یک هفته از سجده کردن خودداری کنید و مهر را با دست به پیشانی نزدیک کنید.

- از بکار بردن مواد آرایشی ( سرمه، ریمل، مژه مصنوعی، لنزهای رنگی، مواد روغنی در اطراف چشم و...) جداً خودداری نمایید و زمان شروع آن را از پزشک معالج سوال کنید.

- هیچگاه چشم را با پارچه های زبر یا دستمال کاغذی تمیز نکنید زیرا اینکار ممکن است باعث خراش قرنیه شود.

- صبحها پس از بیدار شدن از خواب ممکن است اطراف مژه ها و گوشه چشم ترشحات زیادی جمع شود که برای تمیز کردن آنها میتوانید از قطره های چشمی آنتی بیوتیک ( کلرامفنیکل، جنتامایسین، سولفاستامید و...) داخل چشم و روی پلکها ریخته و سپس به آهستگی با پنبه یا تنظیف استریل آن را تمیز کنید. مراقب باشید که فشار انگشت مستقیماً به چشم وارد نشود.

- سرما یا گرمای هوا آسیبی به چشم عمل شده وارد نمیکند.

- بعد از عمل مسافرت با هواپیما یا هر وسیله دیگری بلامانع است. مطالعه و تماشای تلویزیون بعد از عمل بلامانع است.

#### ❖ دارو

- جهت تسکین درد از داروی مسکن تجویز شده طبق دستور پزشک استفاده نمایید.

- داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایید و از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید.

- در هر مراجعه داروها را با خود بیاورید یا نام آنها را به خاطر بسپارید.

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

- در هنگام چکاندن قطره نباید نوک قطره چکان با سطح قرنیه، مژه ها یا پلک تماس پیدا کند.

- در صورتیکه که بیش از یک نوع قطره استفاده میکنید قطره دوم حداقل 5 دقیقه بعد از قطره اول ریخته شود.

- بعد از چکاندن قطره حداقل یک دقیقه چشمها را ببندید و از پلک زدن های شدید خودداری کنید.

- دقت کنید برچسب روی قطره ها کنده نشود و هر قطره را پس از مصرف در جلد خود قرار دهید.

- سعی نمایید قطره باز شده را در حرارت عادی (25 درجه سانتیگراد) نگهداری نموده و حداکثر تا 3 هفته پس از باز نمودن درپوش از آن استفاده کنید. از یخ زدگی دارو و قراردادن آن در گرمای شدید جلوگیری کنید.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

- به محض ایجاد درد در چشم، قرمزی، حساسیت به نور، کاهش دید، ترشح چرکی از چشم و تورم پلک فوراً به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که به جراح خود دسترسی نداشتید به درمانگاه اورژانس چشم مراجعه کنید.

منبع: برونر سودارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068