

میزان فعالیت بعد از عمل چگونه باشد؟

۱. از کار بدنی شدید، ورزش شدید و بلند کردن اجسام سنگین، خم کردن سر برای مدت طولانی پایین تر از سطح کمر و سجده کردن تا یک هفته پرهیز شود.
۲. با توجه به دید ناکامل روزهای اول بعد از عمل جراحی، از انجام کارهایی که به دید دقیق نیاز دارد مانند رانندگی، کار با ماشین آلات دقیق و خطرناک دوری کنید.

۳. بعد از بازگشت دید انجام کارهای فوق بلامانع است.

۴. موقع خوابیدن روی پشت یا پهلو دراز بکشید و ترجیحاً به روی شکم یا به سمت چشم عمل شده نخوابید.
۵. سرما یا گرمای هوا آسیبی به چشم عمل شده وارد نمی کند.

عمدتاً در فاصله ی یک تا دو ماه بعد از عمل، نمره ی عینک ثابت شده و می توان نمره ی عینک دور یا نزدیک را تجویز کرد. در صورت حساسیت به نور می توان از عینک آفتابی استفاده کرد.

وجود چه علایمی نیاز به مراجعه به پزشک ندارد؟

احساس خشکی یا احساس خراش یا حالتی مثل فرو کردن سوزن در چشم و ترشح مختصر و چسبیدن مژه ها



در صورت بروز چه علایمی باید به پزشک مراجعه کنم؟

- درد شدید که با مسکن معمولی کم نشود
- افت دید پیشرونده و ناگهانی
- حساسیت شدید به نور
- قرمزی شدید چشمترشح شدید و چرکی
- ایجاد مگس پران و جرقه
- کاهش میدان بینایی، جرقه زدن در چشم و دیدن اجسام شناور



کاتاراکت

(آب مروارید)

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: E0323

کاتاراکت یا آب مروارید چیست؟

به کدر شدن، تیره شدن و مات شدن عدسی چشم گفته می شود.

درمان اصلی بیماری جراحی می باشد ولی در درمان های غیر جراحی معمولاً دارو، قطره های چشمی و عینک توسط پزشک معالج تجویز می شود.

چگونه از قطره های چشمی خود استفاده کنم؟

۱. قبل از استفاده از قطره چشمی دست ها را به روش صحیح با مایع دستشویی یا صابون شستشو دهید.
۲. سر خود را کمی به عقب خم کنید و پلک پایینی را به سمت پایین بکشید.
۳. یک قطره در گودی بین چشم و پلک بریزید.
۴. در هنگام چکاندن قطره چشمی نباید نوک قطره چکان با سطح قرنیه، مژه ها و پلک تماس پیدا کند زیرا منجر به آلودگی قطره می شود.
۵. در صورت استفاده از دو قطره به صورت همزمان ۳ الی ۵ دقیقه فاصله بیفتد.

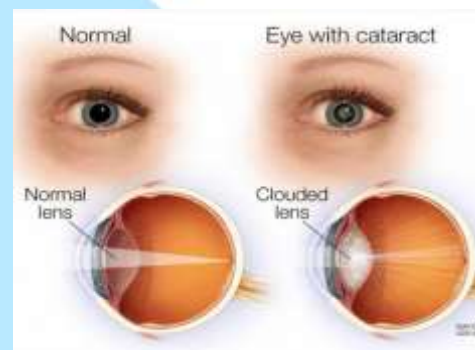
چگونه از چشم عمل شده مراقبت کنم؟

- از خاراندن، مالش دادن و فشردن پلک ها خودداری کنید. زیرا ممکن است سبب باز شدن زخم و جابجایی لنز شود.

- یک محافظ چشمی به مدت یک هفته روی چشم قرار میگیرد که لازم است در هنگام خواب نیز از آن استفاده کنید تا از ضربه های احتمالی حین خواب خودداری شود.
- محافظ پلاستیکی را روزانه با آب و صابون شسته و خشک کنید.
- پس از عمل جراحی پانسمان توسط پزشک معالج برداشته م شود. به علت افزایش احتمال عفونت از قرار دادن گاز یا پنبه در زیر محافظ چشم خودداری کنید.

رژیم غذایی ام چگونه باشد؟

بعد از هوشیاری، رژیم غذایی به روال عادی بر می گردد و نیاز به تغییر رژیم غذایی ندارید. بهتر است در ساعات اول بعد از عمل از از وعده های غذایی نرم استفاده شد. در ضمن با خوردن میزان مناسب سبزی، میوه و آب و مایعات از بروز یبوست جلوگیری کنید.



۳

چه زمانی می توانم استحمام کنم و صورت خود را بشویم؟

- ۵ تا ۷ روز پس از جراحی.
- از ورود آب به چشم ها به دلیل افزایش ریسک عفونت خودداری شود.
- بهتر است در هفته های اول از شامپو بچه استفاده کرده و از ورود شامپو و صابون به داخل چشم خودداری شود.
- از پاشیدن آب به صورت در حین وضوگرفتن خودداری کنید.
- از رفتن به سونا و استخر به مدت یک ماه خودداری کنید.
- از به کار بردن مواد آرایشی و لنزهای تماسی (آرایشی و طبی) به مدت ۳-۴ هفته خودداری کنید.



۴

۲