

عنوان : اقدامات خود مراقبتی در عمل کاتاراکت

کد : **QM.SH.EB.1.00**

تهیه کننده : بدریه شمسی

تایید کننده : کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی : مهدیه اباذری – دکتر راستی

سال تهیه : ۱۳۹۹

منابع : سایت دکتر یادگاری متخصص جراحی چشم و فلوشیپ استرابیسم و اکولوپلاستیک

## مراقبت‌های لازم بلافاصله بعد از عمل آب مروارید

بیمار پس از تکمیل جراحی آب مروارید و برطرف شدن کامل اثرات بی حسی می‌تواند به خانه بازگردد. از آنجا که این جراحی کاملاً مربوط به بینایی است، امکان ندارد شخص خودش رانندگی کرده یا به تنهایی به خانه برگردد. حتماً باید از کسی که به او اعتماد دارید بخواهید تا پس از انجام عمل شما را به خانه برگرداند. اگرچه جراحی آب مروارید یک عمل سرپایی است، اما به هر حال عمل است و ممکن است تا چند ساعت پس از جراحی، حالت گیجی و خواب‌آلودگی، ناراحتی و یا درد داشته باشید.

عوارض جانبی طبیعی در روز اول پس از جراحی عبارتند از:

آب ریزش چشم‌ها

احساس وجود شن در چشم

دید مبهم یا دوبینی

قرمزی چشم و یا وجود لکه‌های خون در چشم

شما می‌توانید برای تسکین درد خود از قطره‌های چشمی استفاده کنید. همچنین برای محافظت از چشم خود در برابر اشعه‌های خورشید یا نور چراغ باید از عینک آفتابی استفاده کنید. استفاده از عینک آفتابی در تمام طول مدتی که پزشک توصیه کرده خیلی مهم است. برای اطمینان از ایمنی چشم‌ها در شب، می‌توانید از پوشش محافظ چشم برای زمان خواب استفاده کنید تا از چشمتان در برابر هرگونه ضربه یا آسیب محافظت شود.

تصویری از چشم آب مروارید



مراقبت چند روز بعد از جراحی

قطره

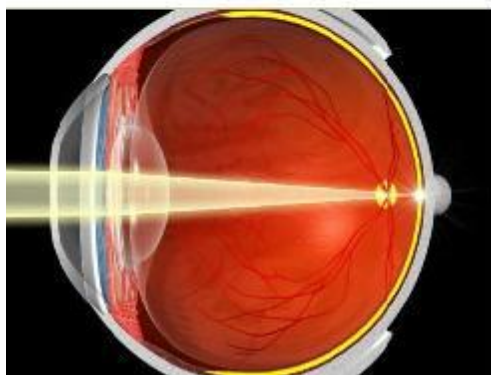
تا چند روز بعد از جراحی آب مروارید ممکن است هنوز احساس ناراحتی فیزیکی در چشم داشته باشید ، اما این علائم باید از ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از عمل کم کم برطرف شوند. ممکن است لازم باشد تا چند روز بعد از عمل از قطره‌های چشمی استفاده کنید که ممکن است نیاز به تمیز کردن نواحی خارج از چشم داشته باشید. در این خصوص دستورات عمل‌های چشم پزشکی خود را به دقت دنبال کنید تا از ورود هر چیزی حتی آب استریل به چشمانتان جلوگیری کنید. پس از بازگشت به خانه، باید مراقب باشید که برای مدتی که چشم پزشکتان توصیه کرده از ورود مستقیم صابون و آب به چشم خود جلوگیری کنید.

حمام

اگرچه می‌توانید فعالیت‌های معمول مثل دوش گرفتن را از روز بعد از عمل جراحی سر پایی انجام دهید، اما باید در هنگام حمام مراقب چشم‌هایتان باشید. همچنین باید در دوره نقاهت و بهبودی چشمتان از استفاده از بسیاری از محصولات مو، عطر، فوم‌های شستشوی صورت، لوسیون‌ها و مواد آرایشی اجتناب کنید. می‌توانید تا چند روز پس از جراحی از عینک‌های مخصوص استفاده کنید تا از ضربه، مالش و یا خراش چشمتان جلوگیری شود. تا چند روز بعد از عمل احساس خارش و ناراحتی در چشم امری طبیعی است اما به هیچ وجه نباید در این مدت چشم خود را لمس کنید. علائم در عرض دو سه روز برطرف خواهند شد اما اگر طی این زمان از بین نرفته یا بدتر شوند، با پزشک خود مشورت نمایید. ممکن است لازم باشد برای اطلاع بینایی خود از عینک استفاده کنید.

### عینک

اگر چه دید شما باید در عرض یکی دو روز بعد از عمل جراحی واضح تر شود، اما اگر یک عدسی مونو فوکال در چشمتان قرار داده باشند، ممکن است برای دیدن اشیاء نزدیک به عینک نیاز داشته باشید زیرا این عدسی دید را در همه فواصل تصحیح نمی‌کند. شما می‌توانید بسیاری از فعالیت‌های معمولی مانند تماشای تلویزیون و حرکت در اطراف خانه خود را از روز بعد از عمل را انجام دهید اما لازم است از انجام فعالیت‌های سنگین تر اجتناب کنید. چشم پزشکتان با شما کار می‌کند تا بفهمد انجام چه کارهایی برای شما بی‌خطر است، مانند مطالعه، سرگرمی‌هایی که مثل خیاطی که نیاز به دید نزدیک دارند، یا رانندگی و یا فعالیت‌های جسمانی شدیدی مانند ورزش.



کیفیت تصویر در چشم طبیعی (سمت چپ) و چشم مبتلا به آب مروارید (سمت راست)

#### معاینه مجدد

لازم است تمامی توصیه‌های چشم پزشک خود را به دقت دنبال کنید تا از خطر جا به جا شدن عدسی جدید خود جلوگیری کنید. به طور معمول، روز پس از عمل جراحی باید برای معاینه به چشم پزشک خود مراجعه کنید. در این زمان احتمالاً هنوز برای مراجعه به مطب پزشک به کمک شخص دیگری نیاز داشته باشید. یک هفته بعد از جراحی مجدداً معاینه دیگری خواهید داشت. معاینه بعدی، پس از چند هفته خواهد بود که چشم شما تا حدود زیادی بهبود یافته است.

#### مراقبت چند هفته بعد

اگر چه در عرض یک تا سه روز پس از عمل هم بهبود چشمگیری در بینایی خود احساس خواهید کرد، اما بین سه تا ۱۰ هفته طول می‌کشد تا بینایی شما به بهترین وضعیت ممکن خود برسد. آخرین جلسه معاینه پس از عمل، حدود یک ماه پس از جراحی خواهد بود. این زمانی است که انتظار می‌رود شما به طور کامل بهبود یافته‌اید.

در معایناتی که تا یک ماه بعد از عمل انجام می‌شوند، چشم پزشک سعی می‌کند هر گونه مشکلی که ممکن است بعد از عمل جراحی کاتاراکت برای بیمار پیش آمده تشخیص داده و در صورت لزوم درمان نماید. زمان لازم برای بهبودی کامل پس از جراحی آب مروارید هشت هفته یا دو ماه است. طی این زمان، بینایی شما باید رو بهبود باشد. در این دوره باید رنگ‌ها برایتان شفاف‌تر به نظر رسیده و به طور کلی دیدتان واضح‌تر شود.

پس از آن که چشمان بیمار به طور کامل بعد از جراحی آب مروارید بهبود یافتند، پزشک عینک نهایی که لازم دارید را برایتان تجویز می‌کند. این عینک به احتمال زیاد دیگر تغییر نخواهد کرد، زیرا شکل یا وضوح عدسی مصنوعی در طول زمان بر خلاف عدسی طبیعی در چشم تغییر نخواهد کرد. اگر هر دو چشم نیاز به عمل جراحی آب مروارید داشته باشند، به طور معمول چشم پزشکان ابتدا یک چشم را عمل می‌کنند، صبر میکنند تا چشم بهبود یافته و سپس عمل جراحی دوم را برنامه‌ریزی می‌کنند.

این کار اگر چه زمان بهبود شما را طولانی‌تر می‌کند، اما مهم است که اجازه دهید زمان لازم برای تنظیم دید سپری شود. در این حالت می‌توانید با یک چشم خود ببینید و در صورت وجود هر نوع مشکل در روند بهبودی به آن پی ببرید.

## توصیه‌هایی برای مراقبت بعد از جراحی آب مروارید

- در روزها و هفته‌های پس از عمل جراحی، موارد زیر توصیه می‌شوند
- از قطره‌های چشمی که چشم پزشکتان تجویز کرده طبق دستور او استفاده نمایید
- همه توصیه‌های چشم پزشک و / یا جراح چشم خود را دنبال کنید
- برای دو تا سه روز استراحت کنید و آرامش داشته باشید
- حداقل تا یک هفته از چشم بند استفاده کنید
- هنگام دوش گرفتن، به خصوص هنگام شستن موها، از چشم بند استفاده کنید
- فعالیت‌های روزمره و کم فشاری مانند استفاده از کامپیوتر، مطالعه و یا تماشای تلویزیون را می‌توانید به شکل معمول انجام دهید
- در طی دوران بهبودی به مدت چهار تا هشت هفته، از شنا کردن اجتناب کنید

اجتناب از موارد زیر مهم است:

- مالیدن چشم‌ها
  - ورود مواد و اشیاء خارجی به چشم ، مانند شامپو
  - انجام فعالیت‌های شدید مانند دویدن یا یوگا
  - رانندگی تا قبل از آن که پزشکتان تایید کند دیدتان کامل شده است
  - مسافرت هوایی بدون مشورت و تأیید چشم پزشک
- بسته به نوع کاری که دارید ، چند روز یا چند هفته بعد از انجام عمل می‌توانید به کار خود بازگردید.

اصلاح دید پس از جراحی آب مروارید

شما باید توصیه‌های چشم پزشک خود را در خصوص مراقبت‌های لازم در منزل، مراقبت‌های بعد از جراحی را عمل کرده‌اید و تمام معاینات بعد از عمل را انجام دهید تا پزشک اطمینان یابد که چشم شما به درستی رو به بهبود است. اگر دچار مشکلی در دید شدید، یا نارحتی و درد شما از بین نرفت یا بدتر شد، و یا تورم یا قرمزی داشتید و و یا دید خود را از دست دادید، باید بلافاصله به پزشک خود اطلاع دهید. از آنجایی که عمل جراحی آب مروارید دهه‌هاست که انجام می‌شود، احتمال موفقیت آن بسیار بالا و میزان عوارض آن پایین است.

در صورت بروز هر گونه نگرانی، با چشم پزشک خود صحبت کنید او می‌تواند به شما در درک جزئیات مشکل آب مرواریدتان، خطرات جراحی و یا سایر مسائل مربوط به سلامت چشمتان کمک نماید. پس از انجام جراحی آب مروارید، بخش عمده‌ای از زمان بهبودی شما در منزل خواهد بود، بنابراین این که بدانید دقیقاً چطور از خودتان مراقبت کنید، چیزی که چشم پزشکتان کاملاً برایتان توضیح خواهد داد، بسیار مهم است.

