



بهتر است در ساعات اول بعد از عمل از وعده های غذایی نرم استفاده شود.

زمان استحمام و شستن صورت:

- دوش گرفتن 48 ساعت بعد از عمل بلا مانع 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.
- 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 بالامانع 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 3-4 هفته خودداری نمایید.

میزان فعالیت: از کار بدنی شدید، بلند کردن اجسام سنگین، خم کردن سر برای مدت طولانی پایین تر از سطح کمر، سجده تا یک هفته پرهیز کنید. کار های معمولی، دفتری و همچنین مطالعه و تماشای تلویزیون را می توان از همان ابتدا شروع کرد. اگر چه ممکن است به دلیل دید نامناسب اوایل عمل، یک مقدار خسته کننده باشد.

با توجه به دید نا کامل 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 صورتی که دیدتان مناسب نیست) دوری کنید. موقع خوابیدن روی پشت یا پهلو دراز بکشید و ترجیحا" به روی شکم یا به سمت چشم عمل شده خوابید. سرما یا گرمای هوا آسیبی به چشم عمل شده وارد نمی کند.

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 یکبار توصیه می شود.

زمان تعیین شماره عینک: معمولاً در چند هفته اول بعد از عمل، شماره چشم در حال تغییر است و نمره عینک قبلی عوض می شود و ممکن است 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 گردد. همچنین در صورت حساسیت به نور می توان از عینک آفتابی استفاده کرد.

راهنمای بیماران پس از

عمل کاتاراکت

مهرناز خراطها

خرداد 1403

منبع: برونر سودارث 2018

آب مروارید (کاتاراکت) چیست؟

آب مروارید عبارت است از کدر شدن عدسی چشم که به صورت 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 دیابت، ضربه به چشم، مصرف طولانی داروها 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 بر می 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. معمولاً به دنبال عمل دو قطره زیر تجویز می شود:

قطره	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
بنامتازون	هر 2 ساعت	هر 4 ساعت	هر 6 ساعت	هر 8 ساعت
لووفلوکساسین	هر 2 ساعت	هر 4 ساعت	قطع	قطع

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.
- در هر مراجعه به پزشک، داروها را همراه خودتان بیاورید.

- در هنگام چکاندن قطره چشمی نباید نوک قطره چکان با سطح قرنیه، مژه ها یا پلک تماس پیدا کند؛ زیرا سبب آلودگی قطره می شود. پس از چکاندن قطره، چشم خود را به مدت 30 ثانیه ببندید. از پلک زدن های شدید خوداری کنید.
- اگر زمان مصرف دو قطره با هم فرا برسد، بهتر است بین استفاده از دو قطره حداقل 3 تا 5 دقیقه فاصله بدهید.
- بهتر است قطره چشمی توسط فرد دیگری در چشم شما چکانده شود.

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 جابهجایی لنز شود. به همین دلیل یک محافظ چشمی، به مدت یک هفته روی چشم شما قرار می گیرد، 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. به علت افزایش احتمال عفونت از قرار دادن گاز یا پنبه در زیر محافظ چشم خوداری گردد.

تغذیه و رژیم غذایی:

بعد از هوشیار شدن، رژیم غذایی و مصرف داروهای قبلی به روال عادی برمی گردد. در ضمن با خوردن میزان مناسب سبزی، میوه و آب از بروز یبوست جلوگیری کنید.