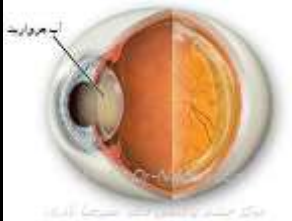


دفتر بهبود کیفیت کد سند: MH.INS.PE.06 تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۲۸ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۱۰/۲۸ شماره ویرایش: ۰۰	بیمارستان خصوصی مهرگان واحد بهبود کیفیت فرم دستورالعمل	
عنوان دستورالعمل: آموزش خودمراقبتی کاتاراکت		
دامنه: بخش های جراحی		
هدف: ارتقا سطح سلامت و بهداشت و خود مراقبتی بیماران، ارتقا و بهبود وضعیت بالینی بیماران و خانواده های آنها.		
تعاریف: آب مروارید یا کاتاراکت چیست؟ آب مروارید یا کاتاراکت به کدورت عدسی طبیعی چشم که در پشت عنبیه و مردمک قرار دارد، گفته می شود. در مراحل اولیه که تنها بخش کوچکی از عدسی کدر شده است، شاید آب مروارید مشکلی ایجاد نکند، اما در بیشتر مواقع این روند ادامه می یابد و بخش بزرگی از عدسی کدر می شود و بینایی را مختل می سازد. سرعت پیشرفت آب مروارید در بین افراد مختلف متفاوت است، آب مروارید ناشی از افزایش سن به تدریج در طی چند سال پیشرفت می نماید. آب مروارید در افراد جوان و افراد دیابتی ممکن است به سرعت در طی چند ماه پیشرفت نماید ولی سرعت پیشرفت آب مروارید در هر فرد را نمی توان دقیقاً پیشگویی کرد. 		
کارکنان مرتبط: سوپروایزر آموزشی - سوپروایزر آموزش سلامت - سرپرستاران - مسئول آموزش به بیمار - رابط آموزش به بیمار، پرستاران بخش های بالینی و تمامی کارکنان درمان موظف هستند در این زمینه فعالیت داشته و هر اطلاعاتی که بیمار در مورد بیماری یا روند درمان خود باید بداند به وی ارائه دهند. پزشکان، کارشناسان تغذیه، فیزیوتراپ، روانشناسان، پرستاران، ماماو ...		
شیوه انجام کار: (چه فعالیتی، چه زمانی در چه محلی و توسط چه کسی انجام می شود) ❖ اقدامات قبل از عمل • قبل از جراحی کلیه آزمون های لازم توسط پزشک به منظور بررسی دقیق وضعیت چشم از شما گرفته میشود. • ممکن است قبل از جراحی پزشک نوعی قطره چشمی مخصوص برای شما تجویز کند. به شیوه استفاده از آن دقت کنید. • ترجیحاً شب قبل از عمل حمام کرده وپلک ها و مژه ها را بشویید. • 48 ساعت قبل از انجام عمل هیچگونه آرایشی انجام ندهید. • در صورت مصرف داروهایی از جمله داروهای ضد فشار خون و رقیق کننده خون، در مورد مصرف آن ها با پزشک خود مشورت کنید. • شب قبل از جراحی شام سبک میل نمایید و صبح روز عمل نیز خوردن و آشامیدن بلامانع است. ولی از خوردن صبحانه زیاد خودداری کنید. • در صورت لزوم باید لباس مخصوص بیمارستان را بپوشید. • در صورت داشتن سابقه بیماری وسابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید. • در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پرستار و پزشک خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود. ❖ رژیم غذایی • در صورت داشتن توانایی به تدریج با نظر پزشک می توانید به رژیم غذایی عادی خود برگردید. • پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه ها باید مایعات فراوان و غذاهای پر فیبر (میوه ها) استفاده کنید.		

❖ فعالیت

پس از عمل از انجام فعالیت‌هایی که باعث افزایش فشار داخل چشم می شود مانند زور زدن و مانور والسالوا اجتناب کنید.

❖ مراقبت

- پس از عمل بر روی سمت عمل شده نخوابید.
- در چند روز اول با کوچکترین فشار، زخم ممکن است باز شود. بنابراین محافظ پلاستیکی مخصوص چشم را بخصوص هنگام خواب به چشم داشته باشید.
- بعد از چکاندن قطره حداقل یک دقیقه چشم را ببندید و از پلک زدن‌های شدید خودداری کنید.
- جهت نماز خواندن از تیمم با سنگ تمیز و یا وضوی جبیره استفاده کنید ولی از سجده کردن خودداری کنید و مهر را با دست به پیشانی نزدیک کنید.
- در صورت داشتن سرگیجه، تهوع و استفراغ اطلاع دهید.
- در صورت داشتن هرگونه درد، تاری دید و تورم پلک سریعاً به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- در صورت داشتن خونریزی و خیس شدن پد چشمی اطلاع دهید.

❖ دارو

- داروها و قطره‌های چشمی طبق تجویز پزشک در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما مورد استفاده قرار میگیرد.

❖ رژیم غذایی

در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی که منجر به ایجاد نفخ می شوند 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، گلای، زردآلو، 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) ، ۲ هفته و در روش جراحی عادی (همراه بخیه) تا یک ماه استفاده از شیلد، بخصوص هنگام خواب ضروریست.
- تا هفته‌ها پس از عمل باید چشم را در مقابل فشارهای خارجی حفظ نمایید. روزها می توانید 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 بخیه‌ها 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 به کار بردن مواد آرایشی (سرمه، ریمل، مژه مصنوعی، لنزهای رنگی، مواد روغنی در اطراف چشم و....) جدا خودداری نمایید و زمان شروع آنرا از پزشک معالج سوال کنید.
- هیچگاه چشم را با پارچه‌های زبر یا دستمال کاغذی تمیز نکنید زیرا اینکار ممکن است باعث خراش قرنیه شود.
- صبح‌ها پس از بیدار شدن از خواب ممکن است اطراف مژه‌ها و گوشه چشم ترشحات زیادی جمع شود که برای تمیز کردن آنها می‌توانید از قطره‌های چشمی آنتی بیوتیک (کلرامفینیکل، 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، مژه‌ها یا پلک تماس پیدا کنند.
- در صورتیکه بیش از یک نوع قطره استفاده میکنید قطره دوم حد اقل ۵ دقیقه بعد از قطره اول ریخته شود.
- بعد از چکاندن قطره حداقل یک دقیقه چشم‌ها را ببندید و از پلک زدن‌های شدید خودداری کنید.
- دقت کنید برچسب روی قطره‌ها کنده نشود و هر قطره را پس از مصرف در جلد خود قرار دهید.
- سعی نمایید قطره باز شده را در حرارت عادی (۲۵ درجه سانتیگراد) نگهداری نموده و حداکثر تا ۳ هفته پس از باز نمودن درپوش از آن استفاده کنید. از یخ زدگی دارو و قراردادن آن در گرمای شدید جلوگیری بکنید.

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.

امکانات و تسهیلات: _

منابع / مراجع:

1. clinicalkey
2. mayoclinic
3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing
4. familydoctor
5. betterhealth

تصویب کننده	تایید کننده	تدوین کنندگان
دکتر علی نقشینه (مدیرعامل بیمارستان)	دکتر علی نقشینه (مدیرعامل بیمارستان)	دکتر نوین نیک بخش (رئیس بخش جراحی) عزت الله پور عبدالله (متخصص چشم پزشکی) بنفشه رسنواد (مدیر خدمات پرستاری) نیلوفر بابائیان (سوپروایزر آموزش سلامت) ساجده پور اسماعیلی (سوپروایزر آموزشی) مهدیه نعمتی (سرپرستار بخش جراحی ۲) آتنا امیری (سرپرستار بخش اطفال)