

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

❖ اقدامات قبل از عمل

- قبل از جراحی کلیه آزمون‌های 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 و پلک‌ها و مژه‌ها را بشوید.
- 48 ساعت قبل از انجام عمل هیچگونه آرایشی انجام ندهید.
- در صورت مصرف داروهایی از جمله داروهای ضد فشار خون و رقیق‌کننده خون، در مورد مصرف آن‌ها 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 می‌توانید به رژیم غذایی عادی خود برگردید.
- پس از شروع رژیم برای جلوگیری از یبوست و فشار بر بخیه‌ها باید مایعات فراوان و غذاهای پر فیبر (میوه‌ها) استفاده کنید.

❖ فعالیت

پس از عمل از انجام فعالیت‌هایی که باعث افزایش فشار داخل چشم می‌شود 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.

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

❖ **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، گلابی، زردآلو، سوپ و غیره در وعده های غذایی استفاده کنید.

❖ **فعالیت:** فعالیت های 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 می توانید از عینک آفتابی و شب ها 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 می توانید 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 می توانید حمام کنید.
- ولی موقع شستشوی سر و صورت باید چشم ها را بسته نگه داشته و به هیچ وجه به پلک ها 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 سؤال کنید.
- هیچگاه چشم را با پارچه های زبر یا دستمال کاغذی تمیز نکنید زیرا اینکار ممکن است باعث خراش قرنیه شود.
- صبح ها پس از بیدار شدن از خواب ممکن است اطراف مژه ها و گوشه چشم ترشحات زیادی جمع شود که برای تمیز کردن آنها می توانید از قطره های چشمی آنتی بیوتیک (کلرامفنیکل، جنتامایسین، سولفاستامید و...) داخل چشم و روی پلک ها 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 آن ها 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 بیش از یک نوع قطره استفاده میکنید قطره دوم حد اقل 5 دقیقه بعد از قطره اول ریخته شود.
- بعد از چکاندن قطره حداقل یک دقیقه چشم ها 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 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.