

## راهنمای آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 137 ❖ آموزش بعد از ترخیص کاتاراکت ❖

### ❖ رژیم غذایی

✓ در روزهای اول بعد از عمل از مصرف مواد غذایی که منجر به ایجاد نفخ می‌شوند 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، زرد آلو، سوپ و غیره در وعده‌های 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) 2 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 می‌توانید 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 عارضه‌ای 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 بکار بردن مواد آرایشی (سرمه، ریمل، مژه مصنوعی، لنزهای رنگی، مواد روغنی در اطراف چشم و...) جداً خودداری نمایید و زمان شروع آن را از پزشک معالج سؤال 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 (کلرامفنیکل، 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 کند. در صورتیکه که بیش از یک نوع قطره استفاده می‌کنید قطره دوم حد اقل 5 دقیقه بعد از قطره اول ریخته شود. بعد از چکاندن قطره حد اقل 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 (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 کنید.

#### ❖ 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.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوادارت پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

واحد آموزش به بیمار