Cataract

آب مروارید

آموزش به بیمار

آموزش زمان ترخیص



هر گونه کدورت عدسی چشم را آب مروارید یا کاتاراکت می گویند.
عدسی یا لنز داخل چشم، یک بافت پروتئینی فاقد رگ خونی و عصب می باشد که وظیفه اصلی آن شکست نور و برای دیدن اشیا در فاصله های دور و نزدیک است.
عوامل ایجاد کننده آب مروارید شامل سن بالا، بیماری هایی مانند دیابت یا بیماری های روماتیسمی، برخی از بیماری های عفونی ، آسیب مستقیم به چشم، تماس طولانی با اشعه فرابنفش و یا مادون قرمز و مصرف طولانی مدت کورتون ها می باشد.
علائم آن شامل:تاری دیدیا کاهش دید، حساس شدن به نور، کمرنگ شدن رنگ ها، دوبینی یا چندبینی، تغییر مداوم شماره چشم می باشد.تنها راه درمان بیماری آب مروارید جراحی می باشد.

رژیم غذایی:

- بلافاصله پس از عمل می توانید غذا بخورید. پرهیز غذایی خاصی ندارید.

فعالیت و تحرک:

- برای دو تا سه روز استراحت کنید و آرامش داشته باشید. بسته به نوع کاری که دارید ، چند روز یا چند هفته بعد از انجام عمل می‌توانید به کار خود بازگردید.
- فعالیت‌های روزمره و کم فشار را می‌توانید به شکل معمول انجام دهید.
- اجتناب ازانجام فعالیت‌های شدید مانند دویدن یا یوگا.
- پرهیز از رانندگی تا قبل از آنکه پزشکتان تایید کند که دیدتان کامل شده است.
- اجتناب از مسافرت هوایی بدون مشورت و تأیید چشم پزشک.
- از خم شدن و زور زدن جلوگیری کنید.
- در هنگام نماز خواندن، نباید سجده کنید بلکه مهر را به پیشانی بچسبانید.

مراقبت از زخم جراحی:

- پس از عمل جراحی به پشت خوابیده و از خوابیدن به سمت چشمی که عمل شده و یا به طرف شکم خودداری کنید.
- تا یک هفته به چشمتان آب نزنید.
- از مالیدن پلک ها خودداری کنید.
- از قطره‌های چشمی که چشم پزشکتان تجویز کرده طبق دستور او استفاده نمایید.
- حداقل تا یک هفته از چشم بند استفاده کنید.
- در هنگام خوابیدن روی چشم یک محافظ(شیلد) گذاشته شود و به وسیله چسب ضدحساسیت چسبانده شود.
- محافظ چشم تا یک هفته پس از جراحی هنگام خواب روی چشم شما باشد و در طول روز از عینک آفتابی استفاده کنید.
- در صورت همزمانی بین قطره ها، حداقل ۱۰ دقیقه بین دو قطره فاصله باشد.

استحمام:

می توانید از روز بعد از عمل دوش گرفتن به صورت سر پایی انجام دهید، اما مراقب چشم خود باشید که خیس نشود.

هنگام دوش گرفتن، به خصوص هنگام شستن موها، از چشم بند استفاده کنید.

نکات قابل توجه:

- در دوره نقاهت و بهبودی چشمتان از استفاده از بسیاری از محصولات مو، عطر، فوم‌های شستشوی صورت، لوسیون‌ها و مواد آرایشی اطراف چشم اجتناب کنید.
- اجتناب از ورود مواد و اشیاء خارجی به چشم ، مانند شامپو.
- در طی دوران بهبودی به مدت چهار تا هشت هفته، از شنا کردن اجتناب کنید.
- در هنگام چکاندن قطره هااز تماس درب قطره با چشم، مژه ها و سطوح غیربهداشتی خودداری کنید.
- دید شما بلافاصله بعد از عمل ممکن است کامل نباشد ولی به تدریج بهتر خواهد شد و بعد از یک ماه اگر لازم باشد شماره عینکی برای کارهای دقیق تجویز خواهد شد.

ویزیت پزشک:

یک روز پس از عمل جراحی باید برای معاینه به چشم پزشک خود مراجعه کنید. در این زمان احتمالا هنوز برای مراجعه به مطب پزشک به کمک شخص دیگری نیاز داشته باشید. یک هفته بعد از جراحی مجددا معاینه دیگری خواهید داشت. معاینه بعدی، پس از چند هفته خواهد بود که چشم شما تا حدود زیادی بهبود یافته است.

عوارض جانبی طبیعی در روز اول پس از جراحی:

- آب ریزش چشم ها
- احساس وجود شن در چشم
- دید مبهم یا دوبینی
- قرمزی چشم و یا وجود لکه‌های خون در چشم
- در صورت استفاده از لنز تک کانونی، اختلال در دید نزدیک بدون عینک رخ می دهد.

علایم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

- کاهش ناگهانی بینایی
- درد بیش از حد که با مسکن نیز کاهش پیدا نمی کند.
- تورم و قرمزی شدید
- احساس ناراحتی بیش از حد

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی کاتاراکت
تهیه کننده	سجاد وردی-سوپروایزر آموزش
تایید کننده علمی	دکترخدایار گلابچی
سمت	جراح و متخصص چشم
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-۰۹