

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

کاتاراکت

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص **کاتاراکت** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ 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 بشویید.
- ✓ ۴۸ ساعت قبل از انجام عمل هیچ گونه آرایشی انجام ندهید.
- ✓ در صورت مصرف داروهایی از جمله داروهای ضد فشار خون و رقیق کننده 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 و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار 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 پرفیبر (میوه‌ها) استفاده کنید.

❖ فعالیت

- ✓ پس از عمل از انجام فعالیت‌هایی که باعث افزایش فشار داخل چشم می‌شود مانند زورزدن 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 چشم‌ها را ببندید و از پلک زدن‌های شدید خودداری کنید.
- ✓ جهت نماز خواندن از تیمم با سنگ تمیز و یا وضوی جیره 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.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین 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) 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 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 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 یا 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 زیر 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.

✓ 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 ۵ 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 (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 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.

✓ 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.