

برنامه مراقبت در منزل آب مروارید (کاتاراکت)

شما به تازگی عمل کاتاراکت انجام داده اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود. پس از خواندن این راهنما در صورت داشتن هرگونه سوال یا مشکل با شماره تلفن ۰۵۱۳۷۰۳۲۳۵۲ و یا ۰۵۱۳۲۷۸۷۶۶۵ تماس حاصل کنید.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

آب مروارید چیست؟

آب مروارید زمانی اتفاق می افتد که عدسی چشم کدر می شود و باعث تاری دید، کاهش دید در شب و مشکل در خواندن یا رانندگی می شود. این مشکل معمولاً در افراد مسن رخ می دهد و با گذشت زمان بینایی را کاهش می دهد.

جراحی آب مروارید یکی از شایع ترین جراحی های چشم است و هدف آن جایگزینی عدسی کدر با یک عدسی مصنوعی شفاف است. بعد از عمل، مراقبت صحیح در خانه بسیار مهم است تا چشم به خوبی بهبود یابد، عفونت پیش نیاید و بینایی بهبود یابد.

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

۱. تغذیه

تغذیه سالم بعد از جراحی چشم به بهبود عمومی بدن و جلوگیری از مشکلات احتمالی کمک می کند.

- **میوه و سبزیجات تازه:** ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها به سلامت چشم و بهبود زخم کمک می کنند. به خصوص سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج و کلم.
- **پروتئین کافی:** گوشت کم چرب، ماهی، تخم مرغ و حبوبات به ترمیم بافت ها کمک می کنند.
- **چربی های سالم:** روغن زیتون، آجیل و ماهی های چرب در حد متعادل مفیدند.
- **مایعات کافی:** آب، سوپ و نوشیدنی های بدون شکر، بدن را هیدراته نگه می دارند.
- **اجتناب از غذاهای شور و پرچرب زیاد:** غذاهای خیلی چرب یا شور ممکن است فشار خون را بالا ببرند و روند بهبود را کند کنند.

- کافئین: مصرف متعادل قابل قبول است، اما زیاد نباشد زیرا ممکن است باعث خشکی چشم یا بی‌خوابی شود.

۲. فعالیت و استراحت

- **استراحت کافی:** پس از عمل، چشم نیاز به استراحت دارد. حداقل چند روز اول استراحت کنید و فشار روی چشم‌ها را کاهش دهید.
- **فعالیت‌های سبک:** پیاده‌روی آرام مفید است و جریان خون را بهبود می‌بخشد، اما از خم شدن شدید، بلند کردن اجسام سنگین و ورزش‌های پر فشار خودداری کنید.
- **خواب مناسب:** در هنگام خواب سر را کمی بالا نگه دارید و از فشار مستقیم به چشم‌ها خودداری کنید.
- **عدم مالش چشم‌ها:** چشم‌ها حساس هستند و مالش ممکن است باعث جابجایی عدسی مصنوعی یا عفونت شود.
- **استفاده از عینک محافظ:** در روزهای اول، عینک محافظ یا شیلد چشم را در هنگام خواب یا در مکان‌های پر گرد و غبار استفاده کنید.

۳. داروها

داروها بعد از جراحی چشم برای پیشگیری از عفونت و کاهش التهاب ضروری هستند.

- **داروهای قبلی:** داروهای مزمن مانند فشار خون، دیابت یا قلب را طبق دستور پزشک ادامه دهید.
- **کنترل درد:** معمولاً درد شدید نیست، اما داروهای مسکن برای ناراحتی و سوزش ممکن است تجویز شود.
- **قطره‌های چشم:** معمولاً پزشک قطره ضد التهاب یا آنتی‌بیوتیک برای جلوگیری از عفونت تجویز می‌کند. قطره‌ها را دقیقاً طبق دستور استفاده کنید.
- **داروهای جدید:** اگر پزشک داروهای اضافی برای جلوگیری از خشکی یا التهاب چشم داده است، به دستور پزشک استفاده شود.
- **نکات ایمنی:** داروها را سر وقت مصرف کنید و از مصرف همزمان داروهای جدید بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

۴. مراقبت از زخم و محل جراحی

جراحی آب مروارید معمولاً شامل برش کوچک در چشم است که نیاز به پانسمان ندارد، اما مراقبت از چشم بسیار مهم است:

- **تمیز نگه داشتن چشم:** قبل از لمس چشم دست‌ها را بشویید. از شستن چشم با صابون یا ریختن مایعات غیرتجویزی خودداری کنید.

- **عدم استفاده از لوازم آرایشی:** تا زمان بهبود کامل چشم از آرایش چشم و لوازم مشابه استفاده نکنید.
- **پانسمان:** معمولاً نیازی به پانسمان نیست، اما شیلد یا محافظ چشم در شب و مکان‌های پر خطر توصیه می‌شود.
- **اجتناب از فشار:** خم شدن شدید، عطسه یا سرفه‌های شدید ممکن است فشار داخل چشم را افزایش دهد، بنابراین با احتیاط عمل کنید.
- **گزارش تغییرات:** اگر درد زیاد، ترشح، قرمزی یا کاهش ناگهانی بینایی مشاهده کردید، فوراً با پزشک تماس بگیرید.

۵. علائم هشداردهنده

پس از جراحی، فوراً با پزشک تماس بگیرید اگر:

- درد شدید چشم که با دارو آرام نمی‌شود
- کاهش ناگهانی یا تاری شدید دید
- قرمزی شدید یا تورم چشم
- ترشح غیرطبیعی یا خونریزی
- نورهای عجیب، لکه‌های سیاه یا خطوط در دید
- تب یا علائم عفونت

این موارد ممکن است نشان‌دهنده عفونت، افزایش فشار داخل چشم یا مشکلات عدسی مصنوعی باشند و نیاز به پیگیری فوری دارند.

۶. پرسش‌های متداول

چقدر طول می‌کشد بینایی بهتر شود؟

معمولاً چند روز تا چند هفته طول می‌کشد تا بینایی بهبود یابد، اما در بعضی افراد کامل شدن بینایی ممکن است کمی طولانی‌تر باشد.

می‌توانم تلویزیون تماشا یا کتاب بخوانم؟

بله، اما با فاصله مناسب و بدون فشار زیاد روی چشم. هر چند ساعت استراحت کوتاه دهید.

آیا می‌توانم حمام یا دوش بگیرم؟

بله، اما از ریختن مستقیم آب روی چشم جراحی‌شده خودداری کنید و هنگام شستن صورت احتیاط کنید.

می‌توانم رانندگی کنم؟

تا وقتی بینایی کافی برای رانندگی نداشته باشید، رانندگی نکنید. معمولاً پزشک زمان مناسب را مشخص می‌کند.

چرا چشمم گاهی خشک یا خارش دارد؟

خشکی یا خارش خفیف طبیعی است و معمولاً با قطره‌های مرطوب‌کننده رفع می‌شود.

آیا فعالیت‌های سنگین مشکل ایجاد می‌کند؟

بله، بلند کردن اجسام سنگین، ورزش شدید یا فشار زیاد ممکن است چشم را آسیب بزند. بهتر است چند هفته اول فعالیت‌ها سبک باشند.

آیا نیاز به مراجعه بعدی هست؟

بله، مراجعات منظم به پزشک برای بررسی چشم، کنترل فشار داخل چشم و پیگیری بهبود ضروری است.

منابع:

- Cataract Surgery: Postoperative Care (UpToDate)
- Home Care After Cataract Surgery (PubMed)
- Cataracts: Symptoms, Surgery, and Recovery (MedlinePlus)
- Postoperative Management of Cataract Patients (PMC6۵۲۰۸۹۷)