आँख के ऑपरेशन के बाद घर पर देखभाल

मोतियाबिंद या दूसरे आँख के ऑपरेशन के बाद मरीज़ और देखभाल करने वालों के लिए। आपके सर्जन की सलाह अलग हो तो वही मानें।

आँख में दवा कैसे डालें

1. हाथ धोएँ।
2. सिर पीछे झुकाएँ और ऊपर देखें।
3. निचली पलक धीरे से नीचे खींचकर जेब बनाएँ।
4. जेब में **एक बूँद** डालें; बोतल आँख को न छुए।
5. 1–2 मिनट आँख धीरे से बंद रखें; अंदर के कोने पर हल्का दबाएँ।
6. अलग दवाओं के बीच **5 मिनट** रुकें। मलहम बूँदों के बाद।
7. सफ़ेद (दूधिया) दवा डालने से पहले हिलाएँ।

मेरी दवा का चार्ट

दवा	दिन में कितनी बार	कब तक

फ़ोन में अलार्म लगाएँ। डॉक्टर के कहे बिना स्टेरॉयड दवा अचानक बंद न करें।

करें

- रात में आँख पर शील्ड लगाएँ (आम तौर पर पहला हफ़्ता)।
- बंद पलकों को उबालकर ठंडे किए पानी और साफ़ रुई से, अंदर से बाहर की ओर साफ़ करें।
- बाहर काला चश्मा पहनें।
- चलना, पढ़ना, टीवी और सामान्य भोजन कर सकते हैं।
- डायबिटीज़, ब्लड प्रेशर, खून पतला करने की दवा डॉक्टर के मना करने तक जारी रखें।

न करें

- आँख मलना या दबाना।
- आँख में पानी के छींटे; 2–4 हफ़्ते तैरना।
- 1–2 हफ़्ते धूल, धुआँ, तेज़ हवा।
- लगभग एक हफ़्ता भारी वज़न उठाना, देर तक सिर नीचे झुकाना।
- 2–4 हफ़्ते आँख का मेकअप और काजल।
- सर्जन के कहने तक गाड़ी चलाना।

ऐसा हो तो उसी दिन क्लिनिक को फ़ोन करें

- **दर्द बढ़ता जाए**
- नज़र सुधरने की बजाय **और धुंधली** हो
- **लाली या सूजन बढ़े**
- पीला या हरा चिपचिपा मवाद
- आँख के दर्द के साथ जी मिचलाना या उल्टी
- नए फ्लोटर्स, चमक या नज़र पर पर्दा
- ऑपरेशन वाली आँख में चोट

फ़ोन करें तो बताएँ

1. मरीज़ का नाम और दर्ज फ़ोन नंबर
2. कौन-सी आँख, कौन-सा ऑपरेशन, कब
3. मुख्य तकलीफ़ और कब से
4. कल की तुलना में आज की नज़र
5. कौन-सी दवाएँ और आख़िरी खुराक कब
6. डायबिटीज़, खून पतला करने की दवा, बुखार

सद्भाव आई एंड डेंटल क्लिनिक
SF 5-6, दूसरी मंज़िल, पैलेडियम बिज़नेस हब, PVR सिनेमा के सामने, पैंटालून्स के ऊपर, विसत–गांधीनगर हाईवे, मोटेरा, अहमदाबाद 382424
सोम–शनि सुबह 10–1 और शाम 5–8 · रविवार बंद · फ़ोन / WhatsApp: **+91 70169 12180** · sadbhaavclinic@gmail.com
केवल सामान्य जानकारी; आपके डॉक्टर की सलाह की जगह नहीं। डॉ. धवल पटेल, MD (AIIMS, नई दिल्ली) द्वारा समीक्षित।