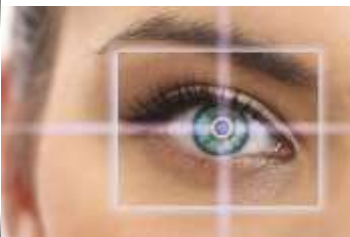


بعد از جراحی چشم باید چه مراقبت هایی انجام شود؟

در جراحی لیزیک چشم همچون دیگر عمل های جراحی، یکی از مراحل مهم، مراقبت های پس از عمل می باشد. این عمل نسبتاً ساده می باشد و تنها در ۵ تا ۱۵ دقیقه انجام می شود و طی چند روز نیز به طور کامل بهبود می یابد. پس از عمل قرنيه دچار التهاب شده و در نتیجه کمی تاری در دید به وجود می آید که بعد از یکی دو روز بهبود پیدا می کند، این مرحله در واقع سخت ترین مرحله در عمل لیزیک چشم می باشد.



فعالیت های روزانه پس از عمل لیزیک چشم:

- روز اول پس از جراحی لیزیک چشم به صفحه گوشی، تبلت، تلویزیون و کامپیوتر خیره نشوید.
 - پس از مرخص شدن تحت هیچ شرایطی نباید رانندگی کنید و باید استراحت داشته باشید.
 - تا یک روز پس از جراحی نباید از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید و رفت و آمدهای شما باید با کمک خانواده و دوستان انجام شود.
- تا چند هفته لازم است که این مراقبت ها را رعایت کنید تا تاری دید کاملاً از بین برود، البته یکی دو روز اول پس از عمل لیزیک چشم، این مراقبت ها اهمیت بسیار زیادی دارد.

عمل لیزیک چشم و مراقبت های محیط کار

معمولاً پس از مدت کوتاهی می توان فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید و سر کار حاضر شوید. البته باید دقت کنید که به علت ضرر داشتن صفحه نمایش کامپیوتر برای چشم ها، در صورتی که کار شما با کامپیوتر می باشد، زمان کمتری را با آن سپری کنید تا چشم ها استراحت بیشتری داشته باشند. همچنین بهتر است که هنگام استفاده از کامپیوتر و دیگر صفحه های نمایشگر، از

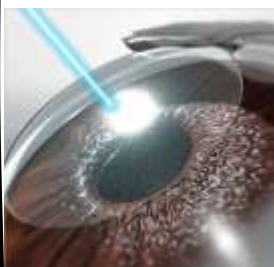


اشک مصنوعی استفاده کنید تا محیط چشم شما را همواره مرطوب نگه دارد.

در محیط های پر از گرد و غبار مثل ساختمان های در حال ساخت، چشم های شما نیاز به مراقبت بیشتری دارد. اگر محل کار شما در این گونه مکان ها می باشد، استفاد از عینک های ایمنی و دیگر مراقبت های مرتبط را رعایت نمایید تا مشکلی پیش نیاید.

در عمل لیزیک چشم چه موقع قرنيه كاملاً بهبود می یابد؟

ایجاد بافت فلیپی در قرنيه چشم از پیامدهای عمل لیزیک چشم می باشد که در حدود سه روز طول می کشد تا قرنيه چشم شما شروع به بهبودی کند. پس از گذشت این زمان



از بعد از جراحی لیزیک، باشگاه رفتن و ورزش های سبک برای شما مجاز می باشد. از جمله این ورزش های مجاز پس از دوچرخه سواری، بلند کردن وزنه سبک و پیاده روی می باشد. از ورود عرق به چشم ها خودداری نمایید و تا دو هفته بعد از عمل نیز نباید چشم ها را بمالید.

بهبود بافت قرنيه دو هفته دوم بعد از عمل بیشتر شده و

دیگر ورزش ها از جمله شنا، تنیس، اسکی و دوچرخه سواری (با استفاده از عینک مناسب) و صلاحدید پزشک معالج، مجاز می باشد.

اما در مورد ورزش های سنگین از جمله اسکی روی آب، بوکس و هنرهای رزمی باید کمی بیشتر صبور باشید و تا یک ماه پس از عمل منتظر بمانید .

در کل تا یک سال پس از عمل لیزیک چشم باید به طور مرتب برای معاینه چشم ها به پزشک مراجعه نمایید تا از عدم وجود هر نوع مشکلی اطمینان پیدا کنید. بهبودی کامل قرنيه در عمل لیزیک چشم، حدوداً شش ماه پس از عمل می باشد.

ادامه درمان را طبق دستور پزشک ادامه دهید.

اگر قرمزی در چشم بعد از معاینه مشاهده شد، جای نگرانی نیست و برطرف می شود

اگر پماد یا قطره برای بیمار تجویز شد طبق دستور استفاده شود.

نبایدها در عمل لیزیک چشم



- تا یک روز پس از عمل از دوش گرفتن و شستن سر خودداری نمایید.
- از وارد شدن هر گونه کف، اسپری مو و غیره به چشم‌ها خودداری نمایید.
- از مالیدن چشم‌ها تا یک ماه اول خودداری کنید.
- تا رفع کامل تاری دید از رانندگی کردن خودداری کنید.
- از وارد شدن آب به چشم‌ها حداقل تا یک هفته اول جلوگیری کنید.
- آرایش کردن چشم‌ها تا یک هفته بعد از عمل ممنوع می‌باشد و در ضمن لوازم آرایشی قدیمی را به هیچ عنوان استفاده نکنید.
- بهتر است از رفتن به استخر و سونا یا چشمه آب گرم تا ۳ ماه اول بعد از عمل لیزیک چشم خودداری شود.
- از فر کردن یا رنگ کردن موها در ۱۰ روز اول پس از عمل جلوگیری کنید.
- دو روز اول پس از عمل لیزیک چشم، هرگونه ورزشی ممنوع می‌باشد.
- حداقل در هفته اول از رفتن به محیط‌های کثیف خودداری کنید.

بایدها در عمل لیزیک چشم



- در هفته اول استفاده از عینک محافظ هنگام خواب لازم می‌باشد.
- استفاده از عینک‌های محافظ چشم در یک ماه اول هنگام ورزش الزامی می‌باشد.
- استفاده از عینک آفتابی تا یک سال اول بعد از عمل الزامی می‌باشد، زیرا نور آفتاب تأثیر بسیار بدی بر روی چشم‌ها خواهد گذاشت.
- قطره‌های چشم خود را طبق دستور پزشک در زمان‌های گفته شده استفاده نمایید.
- برای انجام فریضه نماز، وضوی خود را به صورت جبیره ای بگیرید تا از ورود آب به چشم جلوگیری شود.



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۹۲

مراقبت های مربوط به عمل لیزیک چشم



مطینم: مبین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا

سلامت)

تأیید کننده:

سال ۱۴۰۲

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>