SpaMedica NHS

আপনার চোখের ছানির অস্ত্রোপচার

রোগীদের জন্য অস্ত্রোপচার
পূর্ববর্তী ও পরবর্তী
নির্দেশিকা ও তথ্য

spamedica.co.uk

বিষয়বস্তু

সূচনা	3
চোখের ছানি কী?	4
অ্যাপয়েন্টমেন্ট	6
আপনার প্রাথমিক মূল্যায়ন	7
অস্ত্রোপচারের পরে আপনার প্রত্যাশিত দৃষ্টিশক্তি	9
চোখের ছানি অস্ত্রোপচারের ঝুঁকিসমূহ	11
চোখের ছানির অস্ত্রোপচার	12
অস্ত্রোপচার সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন (FAQs)	13
অস্ত্রোপচারের দিনে	14
অস্ত্রোপচারের অব্যবহিত পরে	16
অস্ত্রোপচারের পরে প্রথম দিন	17
কীভাবে চোখের ড্রপ দিতে হয়	18
শুষ্ক চোখ	20
অস্ত্রোপচার-পরবর্তী বিষয় সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন (FAQs)	21
হাত ধৌত করার নির্দেশিকা	24
আমাদের সাথে যোগাযোগের উপায়	25
মতামত ও অভিযোগ	26
নোটসমূহ	27

সূচনা

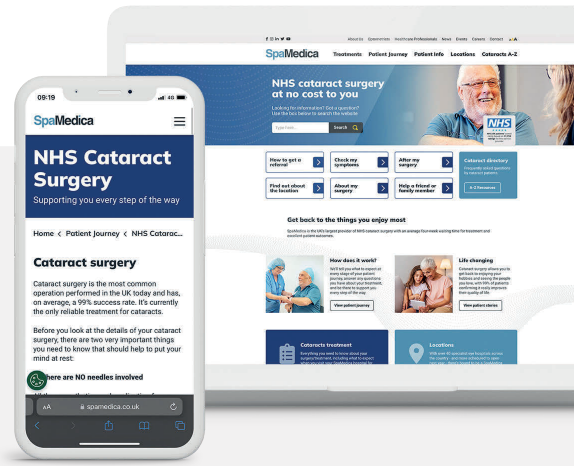
চোখের ছানি অস্ত্রোপচার সম্পর্কে আপনার জন্য প্রয়োজনীয় সকল তথ্য প্রদান করতে আমরা এই পুস্তিকাটি তৈরি করেছি, যার মধ্যে রয়েছে চোখের ছানি কী, অস্ত্রোপচারের সময় কী ঘটে এবং সংশ্লিষ্ট ঝুঁকি ও উপশম।

আপনার প্রথমবার মূল্যায়নের পূর্বে এবং পুনরায় আপনার অস্ত্রোপচারের পূর্বে এই পড়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

এই পুস্তিকার পেছন দিকে আমরা একটি দরকারি নোটের পৃষ্ঠা দিয়েছি, যেখানে রোগী থাকা অবস্থায় যেকোনো সময় আপনি যদি ক্লিনিশিয়ান বা নার্সের কাছে কোনো প্রশ্ন করতে চান তবে সেগুলো এখানে লিখতে পারেন।

আপনি কি কোনো সহযোগী পেতে চান? এটা আপনার ইচ্ছা। এটি হতে পারে আপনার পরিবারের কোনো সদস্য, বন্ধু বা কোনো প্রশিক্ষিত স্টাফের সদস্য। আপনার পরীক্ষা-নিরীক্ষা বা পরামর্শের জন্য আপনি সঙ্গী হিসেবে কাউকে চান কি না, অনুগ্রহ করে আসার পরে তা আমাদেরকে জানান।

আপনাকে সহযোগিতা করার জন্য আমাদের **spamedica.co.uk** ওয়েবসাইটে প্রচুর পরিমাণ তথ্য রয়েছে।



চোখের ছানি কী?

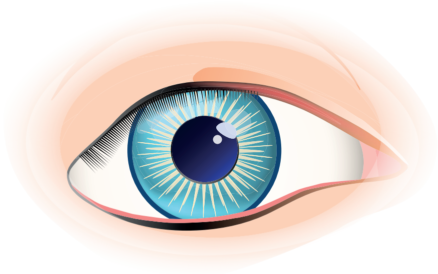
চোখের ছানি হলো এমন একটি অবস্থা, যখন চোখের স্বাভাবিক লেন্স ঘোলাটে হয়ে যায় এবং দৃষ্টিশক্তিকে প্রভাবিত করে। সাধারণভাবে, বয়স্ক লোকজনের ক্ষেত্রে সবচেয়ে বেশি চোখের ছানি পড়ে এবং এটি ধীরে ধীরে তৈরি হয়।

সাধারণত, একদিন অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে চোখের ছানির চিকিৎসা করা যেতে পারে, যেখানে ঘোলাটে হওয়া লেন্স অপসারণ করে কৃত্রিম প্লাস্টিকের লেন্স লাগানো হয় (ইমপ্লান্ট)। এটি সাধারণত চোখের ড্রপের সাথে স্থানীয়ভাবে চেতনানাশক দিয়ে করা হয়ে থাকে।

চোখের ছানির উপসর্গের মধ্যে রয়েছে:

- ঝাপসা দৃষ্টি
- রাতের বেলা গাড়ি চালাতে সমস্যা
- টেলিভিশন দেখা ও পড়ার সময় সমস্যা
- সূর্যালোক এবং/অথবা আগত গাড়ির হেডলাইটের মতো উজ্জ্বল আলোতে চোখ ধাঁধানো
- রং বিবর্ণ দেখা
- চশমা বা কন্টাক্ট লেন্সের ব্যবস্থাপত্র ঘন ঘন পরিবর্তন

সুস্থ চোখ



ছানি সহ চোখ

অ্যাপয়েন্টমেন্ট

কমপক্ষে দুটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনাকে হাসপাতালে পরখ করা হবে:

1. আপনার প্রাথমিক মূল্যায়নের জন্য
2. আপনার চোখের ছানির অস্ত্রোপচারের জন্য
3. আপনার অস্ত্রোপচার-পরবর্তী ফলোআপের জন্য, যদিও তা আপনার স্থানীয় অপ্টোমেট্রিস্টের কাছে হতে পারে

আপনার প্রাথমিক মূল্যায়ন

আপনার অস্ত্রোপচার-পূর্ববর্তী মূল্যায়ন আমাদের বহির্বিভাগ বিভাগে করা হবে। আপনি আমাদের কাছে প্রায় 2 ঘণ্টা থাকবেন। আপনার জন্য চোখের ছানির অস্ত্রোপচারটি যে সঠিক তা নিশ্চিত করতে আপনাকে আমাদের ক্লিনিক্যাল টিম মূল্যায়ন করবেন।

মূল্যায়নে সাহায্য করার জন্য আপনার চোখের মনি প্রসারিত করার ড্রপ দেওয়া হবে। এই ড্রপের কারণে আপনার দৃষ্টি ঝাপসা হয়ে যাবে, ফলে আপনি এর পরে গাড়ি চালাতে পারবেন না।

নিম্নলিখিতগুলো আপনার সাথে করে নিয়ে আসা গুরুত্বপূর্ণ:

- আপনার সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য প্রশ্নাবলী, যদি আপনাকে একটি পাঠানো হয়ে থাকে
- বর্তমান ওষুধের তালিকা
- আপনার জন্য বর্তমানে নির্ধারিত চশমা
- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনি জিজ্ঞাসা করতে চাইতে পারেন এমন যেকোনো প্রশ্ন
- আপনার গ্লুকোমা থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার চিকিৎসকের বিবরণ আনুন
- আপনি যদি ডায়াবেটিক হয়ে থাকেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার রেকর্ড বই সঙ্গে আনুন
- আপনি যদি ওয়ারফারিন সেবন করেন, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার INR রেকর্ড (হলুদ বই) সঙ্গে আনুন

গুরুত্বপূর্ণ বিষয়সমূহ

- **আপনি কোনোভাবেই আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে গাড়ি চালিয়ে আসবেন না কারণ আপনার চোখের মনি তাতে করে প্রসারিত হবে, অথবা আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পরে কমপক্ষে 6 ঘন্টা গাড়ি চালাবেন না**
- আগে লেজারের মাধ্যমে চোখের চিকিৎসার অস্ত্রোপচারসহ পূর্বে আপনার চোখের যেকোনো সার্জারি হয়ে থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় এই তথ্যটি সাথে আনুন (যদি আপনার কাছে থাকে)
- আপনার প্রাক-মূল্যায়ন অ্যাপয়েন্টমেন্ট থেকে অস্ত্রোপচারের অ্যাপয়েন্টমেন্টের মধ্যবর্তী সময়ে কোনো কারণে যদি আপনাকে কোনো অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া হয় তাহলে অনুগ্রহ করে আমাদের জানান।
- আপনার প্রাক-মূল্যায়ন অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে কন্টাক্ট লেন্স অবশ্যই সরিয়ে ফেলতে হবে
  - নমনীয় কন্টাক্ট লেন্সের ক্ষেত্রে; 48 ঘন্টা আগে অপসারণ করুন
  - গ্যাস-ভেদ্য/হার্ড কন্টাক্ট লেন্সের ক্ষেত্রে; 14 দিন আগে অপসারণ করুন

অস্ত্রোপচারের পরে আপনার প্রত্যাশিত দৃষ্টিশক্তি

আপনার চোখের সঠিক পরিমাপ করতে আমরা বেশ কিছু অত্যাধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করি। এই পরিমাপগুলো আপনার নির্দিষ্ট প্রয়োজনের জন্য প্রয়োজনীয় লেন্সের আদর্শ শক্তি নির্ধারণ করতে আমাদের সক্ষম করে।

অনুগ্রহ করে সচেতন থাকুন যে একজন NHS রোগী হিসেবে আপনাকে একটি সিঙ্গেল-ফোকাস লেন্স দেওয়া হবে, যার অর্থ অপারেশনের পরেও আপনার চশমা লাগবে। আপনার প্রাথমিক মূল্যায়নের সময় এটি নিয়ে আরো বিশদে আলোচনা করা হবে।

অস্ত্রোপচারের মূল উদ্দেশ্য হলো ছানি অপসারণ করা, আপনার চশমার প্রয়োজন কমানো নয়। আমরা সর্বদাই আমাদের রোগীদের সর্বোত্তম দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন নিশ্চিত করার চেষ্টা করলেও অস্ত্রোপচারের প্রকৃতির কারণে আপনার নির্দিষ্ট কিছু কাজের জন্য পরে চশমা লাগবে বলে ধরে নিতে হবে।

অন্যান্য প্রিমিয়াম ইমপ্লান্ট লেন্স সরকারি আওতার বাইরে পাওয়া যায় যা অস্ত্রোপচারের পরে চশমার উপর নির্ভরতা কমাতে পারে। প্রিমিয়াম লেন্সের জন্য আপনার উপযুক্ততা সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে, আপনার মূল্যায়নের সময় অনুগ্রহ করে চিকিৎসকের সাথে আলোচনা করুন।

চোখের ছানি অস্ত্রোপচারের ঝুঁকিসমূহ

ছানি অপসারণ করা একটি অন্যতম নিরাপদ অস্ত্রোপচার। এটি বর্তমানে ইউকেতে সম্পাদিত সবচেয়ে প্রচলিত অপারেশন, ইউকেতে প্রতি বছর প্রায় অর্ধ মিলিয়ন অস্ত্রোপচার হয়।

অন্য যেকোনো অস্ত্রোপচারের মতোই এটিতেও ঝুঁকি রয়েছে এবং আপনার প্রাথমিক মূল্যায়নে চিকিৎসক এগুলো ব্যাখ্যা করবেন এবং আপনি প্রশ্ন জিজ্ঞেস করতে পারবেন।

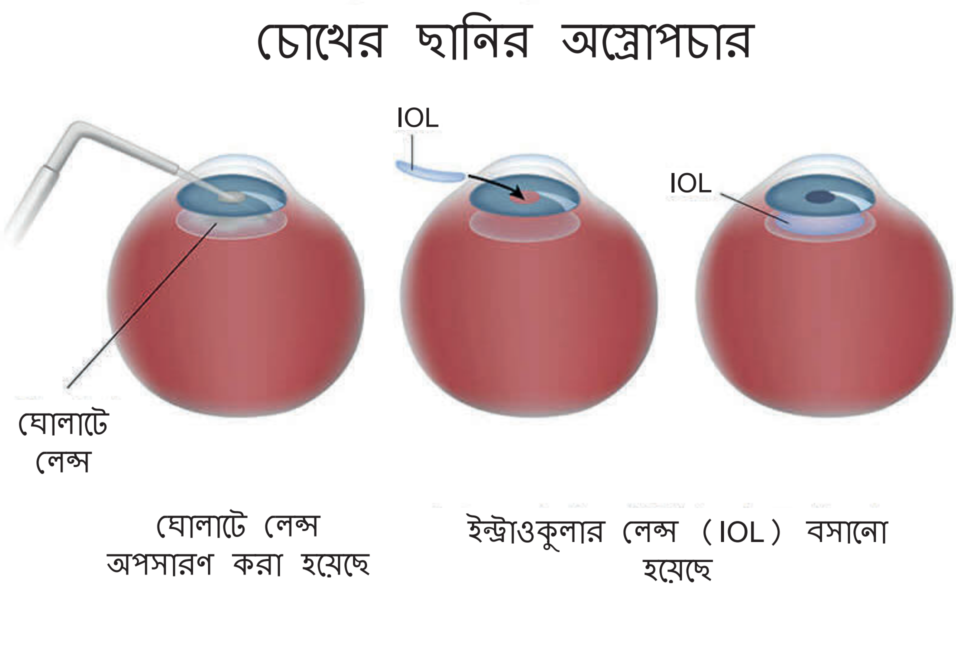
ছানি অস্ত্রোপচারের ফলে গুরুতর জটিলতার ঝুঁকি খুব কম। ছানি অস্ত্রোপচারের পরে হওয়া সবচেয়ে প্রচলিত জটিলতাগুলোকে চোখের ড্রপ বা অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে চিকিৎসা করা যায়। অপারেশনের সরাসরি ফলাফল হিসেবে চিকিৎসা করা চোখের স্থায়ী দৃষ্টিশক্তি হারানোর একটি সামান্য ঝুঁকি রয়েছে - যেটি হলো প্রায় 1,000টির মধ্যে 1টি।

চোখের ছানির অস্ত্রোপচার

ফ্যাকোইমালসিফিকেশন নামে একটি সংক্ষিপ্ত পদ্ধতি ব্যবহার করে ছানি অপারেশন করা হয়। এখানে সার্জন চোখের মধ্যে একটি আল্ট্রাসাউন্ড ডিভাইস প্রবেশ করান যাতে ছানি ভেঙে যায়, যা পরে অপসারণ করা যায়।

একবার ছানি অপসারণ হয়ে গেলে, সার্জন তার জায়গায় নতুন প্লাস্টিক ইন্ট্রাওকুলার (IOL) লেন্স ঢোকান।

প্রতিটি অস্ত্রোপচারের সময় আপনার শুধুমাত্র একটি চোখ অপারেশন করা হবে।



অস্ত্রোপচার বিষয়ক প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

আমি কি কোনো কিছু অনুভব করবো?

আমরা আপনার চোখ অসাড় করতে চোখের ড্রপ ব্যবহার করব যাতে অস্ত্রোপচারটি বেদনাদায়ক না হয়। যে চোখের উপর অপারেশন করা হচ্ছে আপনি সেই চোখে এরপরেও ধাক্কা ও চাপ অনুভব করবেন। অস্ত্রোপচারের সময় আপনাকে একটি উজ্জ্বল আলোর দিকে তাকিয়ে থাকতে হবে।

আমার কি সোজা হয়ে শুতে হবে?

হ্যাঁ, আপনাকে সোজা হয়ে শুতে হবে। প্রয়োজনে আমরা একটি অতিরিক্ত বালিশ দিতে পারি।

আমি কি কোনো কিছু দেখবো?

চোখের মনি প্রসারিত করার ড্রপের কারণে আপনার দৃষ্টি খুব ঝাপসা হয়ে যাবে। আরো প্রসারণের জন্য আপনার চোখের নিচের পাতার পকেটের নিচে একটি ছোট প্যালেট রাখা হবে। অস্ত্রোপচারের আগে এটি অপসারণ করা হবে।

আমি কি অস্ত্রোপচারের সময় পলক ফেলতে পারবো?

প্রক্রিয়া চলাকালীন আপনার নিচের ও উপরের পাতা খোলা রাখতে আমরা একটি ছোট ক্লিপ ব্যবহার করি।

আমার হাঁচি/কাশি আসলে বা অস্বস্তি বোধ করলে কী হবে?

আপনার প্রয়োজন হলে সার্জনের সাথে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা আপনাকে দেখানো হবে।

অস্ত্রোপচারে কতক্ষণ সময় প্রয়োজন হয়?

ছানির অস্ত্রোপচারের জন্য সাধারণত 20 মিনিট পর্যন্ত সময় প্রয়োজন হয়। তবে, আপনি সর্বোচ্চ 3 ঘন্টা আমাদের সাথে থাকবেন।

আমার কন্টাক্ট লেন্স কখন অপসারণ করা উচিত?

অস্ত্রোপচারের 24 ঘন্টা আগে সকল কন্টাক্ট লেন্স সরিয়ে ফেলুন।

অস্ত্রোপচারের দিনে

অনুগ্রহপূর্বক:

- আপনার অপারেশনের জন্য আসার আগে হালকা খাবার খান
- আপনার সকল ওষুধ ও চোখের ড্রপ নিয়ম অনুযায়ী নিন
- আরামদায়ক, ঢিলেঢালা পোশাক পরুন যা সাদা নয় - অপারেশনের জন্য আপনাকে পোশাক খুলতে হবে না
- কোনো মেক-আপ করবেন না
- অ্যাপয়েন্টমেন্টে গাড়ি চালিয়ে আসবেন না
- অনুগ্রহ করে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট লেটারে দেওয়া সময়ে পৌঁছান
- আপনার সাথে কোনো মূল্যবান জিনিস না আনার চেষ্টা করুন - অস্ত্রোপচারের সময় আপনার জিনিসপত্র রেখে যাওয়ার জন্য আমাদের কাছে লকার আছে, কিন্তু আমরা সেগুলোর নিরাপত্তার নিশ্চয়তা দিতে পারি না
- আপনি আমাদের কাছে প্রায় 3 ঘন্টা থাকবেন।
- আমাদের পরামর্শ থাকে যে আপনার অস্ত্রোপচারের পরে কেউ আপনাকে বাড়িতে নিয়ে যাবে, তবে আপনার সাথে তাদের রাতে থাকার প্রয়োজন নেই - আপনার সাথে রাতে কারো থাকা গুরুত্বপূর্ণ হলে তা আমরা আপনাকে বলব।
- ফ্রি নাস্তা পাওয়া যাবে

SpaMedica–এর সকল ছানি সার্জারি নিবন্ধিত চক্ষু বিশেষজ্ঞদের দ্বারা পরিচালিত হয়, হয় কোনো পরামর্শদাতা চক্ষু বিশেষজ্ঞ বা কোনো পরামর্শদাতার সরাসরি তত্ত্বাবধানে একজন রেজিস্ট্রার দ্বারা।

রেজিস্ট্রার হলেন সম্পূর্ণ যোগ্য একজন ডাক্তার যিনি চক্ষুবিদ্যায় বিশেষজ্ঞ।

আমাদের ছানি অস্ত্রোপচারের অধিকাংশই কনসালটেন্টদের দ্বারা পরিচালিত হয় তবে NHS হাসপাতালগুলোসহ – অন্যান্য অনেক হাসপাতালের মতোই – SpaMedica ভবিষ্যত প্রজন্মের কনসালটেন্ট সার্জনদের প্রশিক্ষণের বিষয়ে উৎসাহী। কোনো রেজিস্ট্রার আপনার অস্ত্রোপচার করলে আমরা আপনাকে জানাব এবং আপনি চাইলে আপনার কাছে বিকল্প অ্যাপয়েন্টমেন্টের অনুরোধ করার সুযোগ থাকবে। এটি করার মাধ্যমে আপনি যে শুধুমাত্র একজন কনসালটেন্ট সার্জনের দক্ষতা থেকে উপকৃত হবেন তাই নয় বরং ভবিষ্যৎ পরামর্শক সার্জনদের প্রশিক্ষণ ও উন্নয়নে অবদানও রাখবেন।

অস্ত্রোপচারের অব্যবহিত পরে

- আপনার চোখ ও মাথার উপর অস্পষ্ট ব্যাথা হবে বলে ধারণা রাখুন – আমাদের পরামর্শ হলো আপনি সঠিক ডোজ অনুযায়ী প্রতি 4–6 ঘন্টা পর পর ব্যথানাশক যেমন প্যারাসিটামল গ্রহণ করুন
- আপনার দৃষ্টি ঝাপসা হবে
- চোখ খরখরে, বালি আটকে আছে এমন অনুভূতি হবে
- চোখে পানি হবে
- গ্লুকোমার মতো অন্যান্য রোগের জন্য আপনার যদি প্রেসক্রিপশনে দেওয়া চোখের ড্রপ থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে সেগুলোকে নির্ধারিত নিয়মে ব্যবহার করা চালিয়ে যান
- **অপারেশন** হওয়া চোখ কচলাবেননা
- **অপারেশনের** পর, পরেরদিন সকাল পর্যন্ত চোখের সুরক্ষা আবরণ খুলবেন না
- আমাদের পরামর্শ হচ্ছে আপনি অস্ত্রোপচারের পর প্রথম 3 দিন মাস্ক পড়বেন না বা মুখ ঢেকে রাখবেন না
- অস্ত্রোপচারের দিন আপনি কোনো ঘুমের ওষুধ নিলে বা আপনাকে দেওয়া হলে অবশ্যই আপনাকে কেউ বাড়িতে নিয়ে যাবে এবং রাতে একজন দায়িত্বশীল প্রাপ্তবয়স্ক আপনার সাথে থাকবে

অস্ত্রোপচারের পরে প্রথম দিন

- আপনার হাত ধুয়ে শুকিয়ে নিন
- আপনার সুরক্ষা আবরণ সরিয়ে ফেলুন
- SpaMedica দ্বারা নির্ধারিত আপনার অপারেশন করা চোখের ড্রপ শুরু করুন

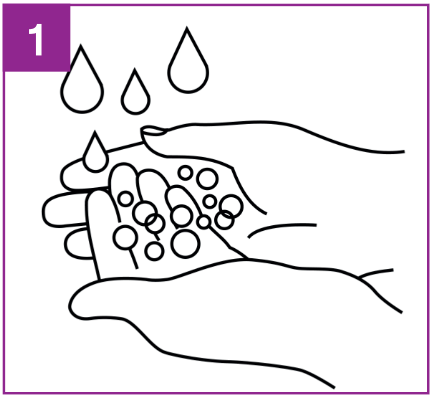
অস্ত্রোপচারের পর সকালে আপনার চোখ আঠালো হয়ে যাওয়া স্বাভাবিক। জীবাণুমুক্ত সোয়াব ব্যবহার করে ঠান্ডা, সেদ্ধ পানিতে ভিজিয়ে চোখের উপরের ও নিচের পাতা সাবধানে পরিষ্কার করুন। আপনার বন্ধ চোখ জুড়ে নাক থেকে কানের দিকে একবার মুছুন। সোয়াবটি ফেলে দিন এবং প্রয়োজন হলে প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করুন। **চোখ পরিষ্কার করার আগে এবং পরে সবসময় আপনার হাত ধোয়ার কথা মনে রাখবেন (পৃষ্ঠা 24-এ হাত ধোয়ার নির্দেশিকা দেখুন)।**

নিচের অভিজ্ঞতাগুলো স্বাভাবিক:

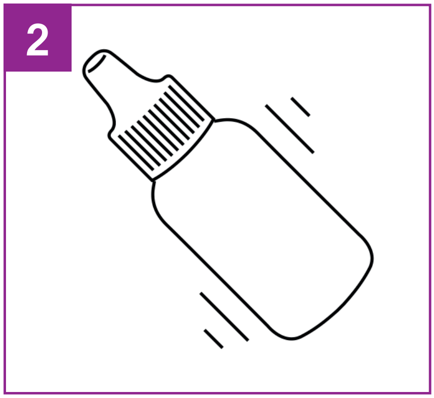
- ঝাপসা দৃষ্টি
- লালভাব
- চোখে বালি মনে হওয়া
- চোখে খরখরে অনুভব হওয়া
- চোখে পানি আসা
- ব্যথা
- আলোর প্রতি সংবেদনশীলতা

শুষ্ক চোখের উপশম করার জন্য নির্ধারিত চোখের ড্রপ ও কৃত্রিম অশ্রুর মাধ্যমে এই বিষয়গুলো সহজ হওয়া যাওয়ার কথা।

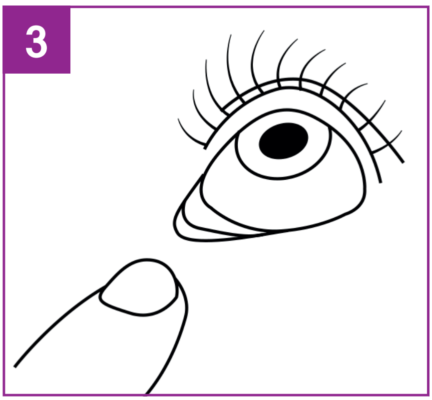
কীভাবে চোখের ড্রপ দিতে হয়



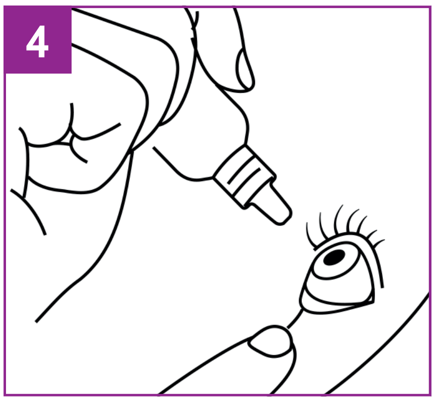
সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন (পৃষ্ঠা 24-এ হাত ধোয়ার নির্দেশিকা দেখুন)।



বোতলটি আলতো করে ঝাঁকান বা আলতো করে চাপ দিন।

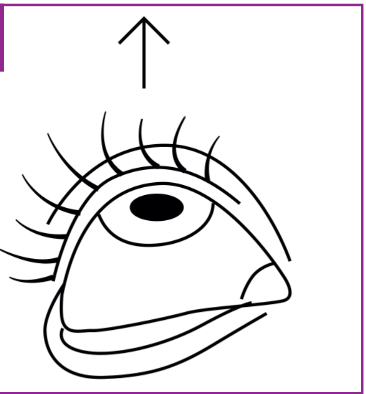


বসুন ও আপনার মাথা পিছনে কাত করুন। আপনার চোখের পাতা ও চোখের মনির মাঝে জায়গা তৈরি করতে একটি আঙুল দিয়ে নিচের পাতাটি টেনে নিচে নামান।



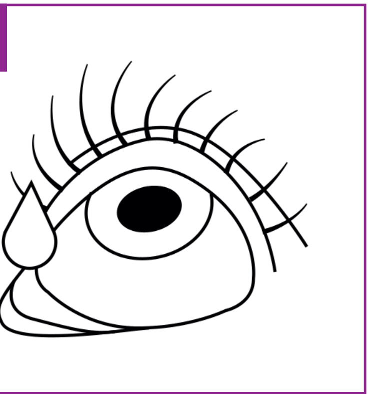
আপনার এক হাত দিয়ে বোতলটি আপনার চোখের উপর ধরুন, চোখ বা ত্বকে বোতলের ডগা স্পর্শ না করার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।

5



উপরে তাকান।

6

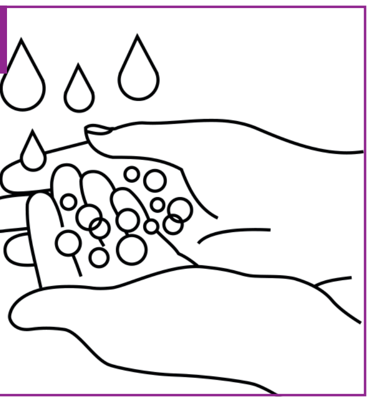


বোতলটি চেপে ধরুন যাতে এক ফোঁটা আপনার নিচের পাতার খালি স্থানে পড়ে।

7

আলতো করে চোখ বন্ধ করুন।

8



সাবান ও পানি দিয়ে আবারও আপনার হাত ধুয়ে নিন (পৃষ্ঠা 24-এ হাত ধোয়ার নির্দেশিকা দেখুন)।

শুষ্ক চোখ

ছানি অস্ত্রোপচারের পরে শুষ্ক চোখ খুব স্বাভাবিক। শুষ্ক চোখের উপসর্গগুলোর মধ্যে লালভাব, খরখরে অনুভূতি, চোখে কিছু রয়েছে এমন অনুভূতি এবং পানি পড়া থাকতে পারে।

আপনার শুষ্ক চোখ উপসর্গ দেখা দিলে আপনার কমিউনিটির অপ্টোমেট্রিস্ট বা স্থানীয় ফার্মেসি থেকে লুব্রিকেটিং চোখের ড্রপ পাবেন। আমরা আপনাকে অতিরিক্ত আরাম ও শুষ্ক না রাখার জন্য আপনার অস্ত্রোপচারের আগের ও পরের দিনগুলোতে এই ড্রপগুলো ব্যবহার করার পরামর্শ দিই - প্রতি বার খাওয়ার ও শোয়ার সময়।

এগুলো আপনার নির্ধারিত চোখের ড্রপের পাশাপাশি ব্যবহার করুন, তবে 5 মিনিটের ব্যবধানে ব্যবহার করুন।

আপনি যদি ইতোমধ্যেই শুষ্ক চোখের সমস্যায় ভুগে থাকেন, তাহলে ছানির সার্জারি আপনার লক্ষণগুলোকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে। চোখের পৃষ্ঠকে যতটা সম্ভব সুস্থ রাখতে আপনার ছানি অস্ত্রোপচার পর্যন্ত আমরা নিয়মিত আপনার শুষ্ক চোখের ড্রপ ব্যবহার চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দিই।

মাঝে মাঝে শুষ্ক চোখের লক্ষণগুলো অস্ত্রোপচারের পরে কয়েক মাস ধরে চলতে পারে। এটি অস্বাভাবিক নয়। আপনার চোখের শুষ্করা দূর করতে সহায়তা করতে এবং অস্বস্তি কমাতে আপনার ড্রপ ব্যবহার চালিয়ে যাওয়া উচিত। আপনার যদি অব্যাহতভাবে শুষ্ক চোখের উপসর্গ থাকে, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার কমিউনিটি চক্ষু বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিন।

অস্ত্রোপচার পরবর্তী প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

অনুগ্রহ করে নিচে প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলীর একটি তালিকা দেখুন। আপনার অন্য কোনো প্রশ্ন থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার অপারেশনের দিনে আপনার নার্সকে জিজ্ঞেস করুন।

আমার দৃষ্টি কি ঝাপসা হয়ে যাবে?

অস্পষ্ট বা কুয়াশাচ্ছন্ন দৃষ্টি অনুভব করা স্বাভাবিক, বিশেষ করে পরের দিন সকালে, তবে সময়ের সাথে সাথে এটির উন্নতি হবে।

আমার চোখের অনুভূতি কেমন হবে?

আপনার চোখ লাল, চোখে বালি বালি ও খসখসে অনুভব হতে পারে। এটি সম্পূর্ণরূপে ঠিক হতে কখনো কখনো কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত সময় প্রয়োজন হতে পারে।

আমি গাড়ি চালাতে পারবো কখন?

যখনই আপনি নিরাপদ বোধ করবেন তখনই। তবে, গাড়ি চালনার আইনি শর্ত (20 মিটার দূরের গাড়ির রেজিস্ট্রেশন প্লেট পড়া) পূরণ করতে না পারা পর্যন্ত আপনি গাড়ি চালাতে পারবেন না। আপনি আবার গাড়ি চালানোর আগে আপনার নতুন চশমার প্রয়োজন হতে পারে।

আমি কখন ব্যায়াম করতে পারব?

অস্ত্রোপচারের পর 1 সপ্তাহ থেকে আবার হালকা ব্যায়াম শুরু করা যাবে। অনুগ্রহ করে 2 সপ্তাহ সাঁতার বা বাগানের কাজ করবেন না। এছাড়াও, অস্ত্রোপচারের পর 2 সপ্তাহের জন্য ধুলোময় পরিবেশ এড়িয়ে থাকুন।

আমি কখন মেকআপ দিতে পারব?

অস্ত্রোপচারের পর 1 সপ্তাহের জন্য চোখের মেকআপ করা থেকে বিরত থাকুন এবং 2 সপ্তাহের জন্য চোখের কাছকাছি ফলস আই ল্যাশ বা অন্য কোনো প্রসাধনী বা নান্দনিক অলংকার প্রয়োগ করা থেকে বিরত থাকুন।

আমার কি চশমা লাগবে?

আপনার অস্ত্রোপচার পরবর্তী চেক-আপের পরে আপনার কমিউনিটি চক্ষু বিশেষজ্ঞ আপনার সাথে নতুন চশমা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

কেন মনে হচ্ছে যে আমার চোখে যেন কিছু আছে?

চোখে কিছু আছেন এমন অনুভূতি কয়েক দিনের জন্য বেশ স্বাভাবিক এবং এটি অস্ত্রোপচারের পরে নিরাময় প্রক্রিয়ার সাথে সংশ্লিষ্ট। আপনি যদি এটি অনুভব করেন তাহলে আপনার চোখকে আরো আরামদায়ক করতে সাহায্য করার জন্য অনুগ্রহ করে শুষ্ক চোখের জন্য নির্ধারিত ড্রপ ব্যবহার করুন।

আমি কি আমার চুল ধুতে পারি?

আপনি স্বাভাবিকভাবে গোসল করতে পারবেন। অস্ত্রোপচারের পর এক সপ্তাহের জন্য আপনার চোখে সাবান ও পানি যাওয়ার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।

আমি কি চোখ ডলতে পারবো?

না। অনুগ্রহ করে অপারেশন হওয়া চোখ ডলবেন না। এটি পরিষ্কার রাখা জরুরি।

আমি কখন কাজে ফিরতে পারি?

অধিকাংশ লোক তাদের ছানি অপারেশনের পরের দিন কাজে ফিরে যেতে পারেন। শারীরিক সংস্পর্শে যেতে হয় এমন খেলাধুলা অথবা নিয়ন্ত্রণ ও বাধ্য করা জড়িত রয়েছে এমন কাজ কিংবা ধুলোময় পরিবেশে কাজ করার ক্ষেত্রে একটু বেশি সময় (2-4 সপ্তাহ) নেওয়া উচিত তবে সবচেয়ে ভালো হয় আপনার সার্জনের সাথে আলোচনা করে নিলে।

আমি কি বিমানে চড়তে পারবো?

আমাদের সুপারিশ হলো বিমানে চড়ার আগে আপনার পোস্ট-অপারেটিভ চেক পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। তবে, অনিবার্য হলে সিভিল এভিয়েশন অথরিটি (CAA) ফ্লাইটের আগে সাধারণ ছানি অস্ত্রোপচারের পরে 1 দিন অপেক্ষা করার পরামর্শ দেয়। আপনি দেশের বাইরে গেলে অনুগ্রহ করে সচেতন থাকুন যে SpaMedica থেকে কোনো অতি গুরুত্বপূর্ণ ও জরুরি চিকিৎসা পাওয়া যাবে না।

রং ভিন্ন দেখায় কেন?

আপনি চিকিৎসা করা ও চিকিৎসা না করা চোখের মধ্যে রঙের পার্থক্য লক্ষ্য করতে বা বুঝতে পারেন। এটা একেবারেই স্বাভাবিক।

আমি কি পূর্বে নির্ধারিত চোখের ড্রপ চালিয়ে যাব?

হ্যাঁ, সর্বদা নির্ধারিত সকল চোখের ড্রপ নেওয়া অব্যাহত রাখুন যদি সেগুলো মেয়াদোত্তীর্ণ না হয়।

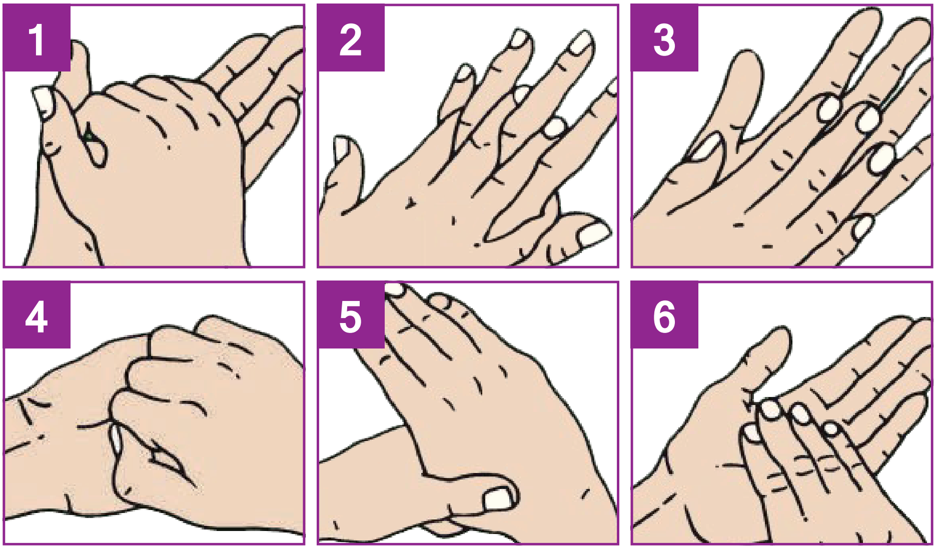
আমি কি নিচু হতে বা কিছু তুলতে পারব?

সতর্কতার সাথে। 1 সপ্তাহের জন্য ভারী জিনিস তোলা এবং একটানা বাঁকা বা নিচু হওয়া এড়িয়ে চলুন।

আমার কখন চেক আপ করা উচিত?

আপনার পোস্ট-অপারেটিভ ফলো-আপ অ্যাপয়েন্টমেন্ট সাধারণত অস্ত্রোপচারের 4-6 সপ্তাহ পরে হয় SpaMedica বা আপনার স্থানীয় চক্ষু বিশেষজ্ঞ দ্বারা নির্ধারিত হবে।

হাত ধৌত করার নির্দেশিকা



1. **হাতের তালু –** পানি দিয়ে হাত ভিজিয়ে হাতের উপরিভাগে পর্যাপ্ত সাবান লাগান। দুই হাতের তালু ঘষুন।
2. **হাতের দুই পিঠ ও আঙুলের মাঝে –** দুই হাতের আঙ্গুল আবদ্ধ করে প্রতিটি হাতের পিঠ অন্য হাতের তালু দিয়ে ঘষুন।
3. **আঙুলের মাঝে –** হাতের আঙ্গুলগুলো পরস্পর সংযুক্ত করে তালুতে তালুতে ঘষুন।
4. **হাতের নখ –** দুই হাতের আঙুল পরষ্পর আবদ্ধ করে হাতের তালুতে নখ ঘষুন।
5. **বৃদ্ধাঙ্গুলের ডগা –** দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলের ডগা পরষ্পরের সাথে আবদ্ধ করে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন।
6. **আঙুলের ডগা ও কব্জি –** বৃত্তাকার গতিতে বিপরীত তালুতে আঙ্গুলের ডগা ঘষুন। একটি ঘূর্ণনশীল গতিতে বিপরীত হাত দিয়ে প্রতিটি কব্জি ঘষুন।
7. **ধুয়ে ফেলুন এবং শুকিয়ে নিন –** পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। কল বন্ধ করতে কনুই বা পরিষ্কার তোয়ালে ব্যবহার করুন। একটি পরিষ্কার শুকনো তোয়ালে দিয়ে ভালো করে শুকিয়ে নিন।

আমাদের সাথে যোগাযোগের উপায়

আমাদের ওয়েবসাইটে প্রচুর তথ্য রয়েছে: **spamedica.co.uk**

সাধারণ অনুসন্ধান

যে প্রশ্নগুলো অতি গুরুত্বপূর্ণ নয় তবে আপনার অস্ত্রোপচার সংক্রান্ত সেগুলো জন্য, আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন যেমন:

- সাক্ষাৎ-সূচি সম্পর্কিত তথ্য
- পরিবহন সম্পর্কিত প্রশ্নাবলী
- আপনার চিকিৎসা সম্পর্কিত প্রশ্নাবলী

টেলি:
0330 058 4280
সোম থেকে শনি,
8am – 6pm

ইমেইল: **contact@spamedica.co.uk**

জরুরি সাহায্য

নিচের **লক্ষণগুলো** দেখা দিলে আমাদেরকে তাৎক্ষণিকভাবে কল করুন:

- প্রচন্ড ব্যথা
- বমি বমি ভাব ও বমিসহ অব্যাহতভাবে সামনের দিকের গুরুতর মাথাব্যথা (এমনকি প্যারাসিটামল খাওয়ার পরেও)
- দৃষ্টিশক্তির ক্রমাগত অবনতি, বা দৃষ্টিশক্তি হারানো

টেলি:
0161 838 0883
দিনে 24 ঘন্টা, বছরে 365 দিন

মতামত ও অভিযোগ

SpaMedica সর্বদা আমাদের রোগীদের কথা শোনে এবং আমরা আপনার প্রতিক্রিয়াকে গুরুত্ব সহকারে নেই। আমরা কীসে ভালো এবং আর কী কী বিষয়ে আমাদের ভালো করার সুযোগ রয়েছে তা অনুগ্রহ করে আমাদের জানান।

আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আমাদের বলার জন্য আমাদের প্রতিটি হাসপাতালে ফিডব্যাক কার্ড পাওয়া যায়। নিচের যোগাযোগের বিবরণ ব্যবহার করে অনুগ্রহ করে আমাদের কাছে আপনার প্রতিক্রিয়া পাঠান:

ইমেইল: **feedback@spamedica.co.uk**

ঠিকানা: **Chief Operating Officer, SpaMedica Ltd., 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU**

আপনি যে পরিষেবা পেয়েছেন তাতে খুশি না হলে, অনুগ্রহ করে হসপিটাল ম্যানেজারের সাথে যেকোনো বিষয় নিয়ে কথা বলুন বা উপরের ঠিকানায় আমাদের কাছে লিখুন।

আপনি যদি SpaMedica-তে অভিযোগ করে প্রাপ্ত প্রতিক্রিয়ায় সন্তুষ্ট না হন, তাহলে নিচের যোগাযোগের বিবরণ ব্যবহার করে আপনি সংসদীয় ও স্বাস্থ্য পরিষেবা ন্যায়পালের (PHSO) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন:

PHSO ওয়েবসাইটে একটি অনলাইন ফর্ম পূরণ করুন - www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO

গ্রাহক হেল্পলাইন - 0345 015 4033, 8:30am থেকে 5:30pm, সোমবার থেকে শুক্রবার, ব্যাংকের ছুটির দিন বাদে।

PHSO 'কল ব্যাক' পরিষেবা:
07624 813 005-এ আপনার নাম ও মোবাইল নম্বরসহ একটি টেক্সট পাঠান।

নোটসমূহ

অনুগ্রহ করে এই পুস্তিকাটি আপনার সাথে আনুন এবং আপনার পরিদর্শনের সময় আপনি যে প্রশ্ন জিজ্ঞেস করতে চান তা লিখতে এই পৃষ্ঠাটি ব্যবহার করুন।

SpaMedica

Planting trees to catch carbon · Planting trees to catch carbon
23119900851
Carbon Captured Material

আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

সাধারণ অনুসন্ধানের জন্য অনুগ্রহ করে নিচের নম্বরে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন:

টেলি: **0330 058 4280**

ইমেইল: **contact@spamedica.co.uk**

এখানে স্ক্যান করুন

ওয়েবসাইট

চোখের ছানির অস্ত্রপচার সম্পর্কে আরো তথ্য পেতে QR কোড স্ক্যান করুন বা **spamedica.co.uk** ভিজিট করুন

ঠিকানা:
SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU

SM_LBB0021_1223
BENGALI