आपकी मोतियाबिंद सर्जरी

मरीजों के लिए ऑपरेशन से पहले और बाद के दिशानिर्देश और जानकारी

spamedica.co.uk

सामग्री

परिचय	3
मोतियाबिंद क्या है?	4
अपॉइंटमेंट	6
आपका प्रारंभिक मूल्यांकन	7
सर्जरी के बाद आपकी अपेक्षित दृष्टि	9
मोतियाबिंद सर्जरी के जोखिम	11
मोतियाबिंद सर्जरी	12
सर्जरी के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs)	13
सर्जरी के दिन	14
सर्जरी के तुरंत बाद	16
सर्जरी के बाद प्रथम दिवस	17
आंखों के ड्रॉप कैसे डालें	18
सूखी आंख	20
सर्जरी के बाद अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs)	21
हाथ धोने की मार्गदर्शिका	24
हम से कैसे संपर्क करें	25
प्रतिक्रिया और शिकायतें	26
नोट्स	27

परिचय

हमने यह पुस्तिका आपको मोतियाबिंद सर्जरी के बारे में आवश्यक सभी जानकारी प्रदान करने के लिए तैयार की है, जिसमें मोतियाबिंद क्या है, सर्जरी के समय क्या होता है, उसके कोई भी संबंधित जोखिम और स्वास्थ्य प्राप्ति शामिल है।

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने पहले मूल्यांकन से पहले और फिर अपनी सर्जरी से पहले इसे पढ़ें।

हमने इस पुस्तिका के पीछे एक नोट्स पृष्ठ प्रदान किया है जहां आप अपने मरीज के अनुभव के किसी भी समय चिकित्सक या नर्स को पूछे जाने वाले किसी भी प्रश्न को सूचीबद्ध कर सकते हैं।

क्या आप साथी रखना चाहेंगे? यह आपकी पसंद है। यह परिवार का कोई सदस्य, मित्र या स्टाफ का प्रशिक्षित सदस्य हो सकता है। कृपया आगमन पर हमें बताएं कि क्या आप चाहते हैं कि आपकी जांच या परामर्श के समय आपके साथ कोई आए।

आपकी सहायता के लिए हमारी वेबसाइट **spamedica.co.uk** पर बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है।

मोतियाबिंद क्या है?

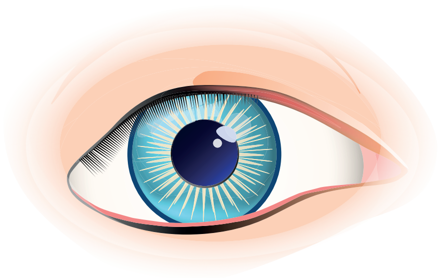
मोतियाबिंद एक ऐसी स्थिति है जिसमें आंख का प्राकृतिक लेंस धुंधला हो जाता है और दृष्टि को प्रभावित करता है। सामान्य तौर पर, मोतियाबिंद वृद्ध लोगों में होता है, और वह आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होता हैं।

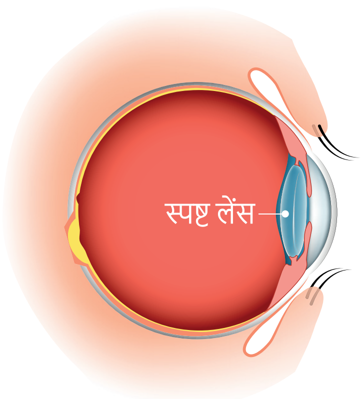
मोतियाबिंद का इलाज आमतौर पर डे-केस ऑपरेशन से किया जा सकता है, जिसमें धुंधले लेंस को हटा दिया जाता है और उसकी जगह एक कृत्रिम प्लास्टिक लेंस लगाया जाता है (प्रत्यारोपण)। यह आम तौर पर आंखों के ड्रॉप के साथ स्थानीय संवेदनाहारी के साथ किया जाता है।

मोतियाबिंद के लक्षणों में यह शामिल हैं:

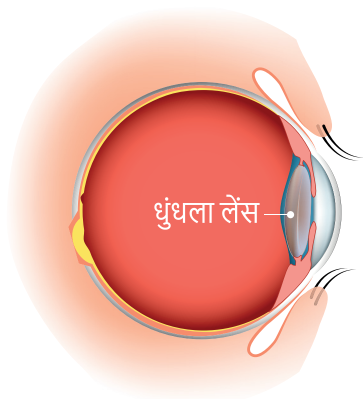
- धुंधली दृष्टि
- रात में वाहन चलाने में कठिनाई
- टेलीविजन देखने और पढ़ने में कठिनाई
- सूरज की रोशनी और/या आने वाली कार की हेडलाइट्स जैसी चमकदार रोशनी से आँखें चकाचौंध होना
- रंगों का फीका पड़ना
- चश्मे या कॉन्टैक्ट लेंस के प्रिस्क्रिप्शन में बार-बार बदलाव

स्वस्थ आँख





मोतियाबिंद वाली आँख



अपॉइंटमेंट

आपको कम से कम दो अपॉइंटमेंट के लिए अस्पताल में आना होगा:

1. आपके प्रारंभिक मूल्यांकन के लिए
2. आपकी मोतियाबिंद सर्जरी के लिए
3. आपके पोस्ट-ऑपरेटिव फॉलो-अप के लिए, हालांकि यह अपॉइंटमेंट आपके स्थानीय ऑप्टोमेट्रिस्ट के पास हो सकता है

आपका प्रारंभिक मूल्यांकन

आपका प्री-ऑपरेटिव मूल्यांकन हमारे बाह्य मरीज विभाग में होगा। आपको लगभग 2 घंटे तक हमारे साथ रहन होगा। यह सुनिश्चित करने के लिए कि मोतियाबिंद सर्जरी आपके लिए योग्य है, इसके लिए हमारी नैदानिक टीम द्वारा आपका मूल्यांकन किया जाएगा।

मूल्यांकन में सहायता के लिए आपकी आंखों में डाइलेटिंग ड्रॉप्स डाली जाएंगी। इन ड्रॉप के डालने से आपकी दृष्टि धुंधली हो जाएगी, जिससे आप बाद में गाड़ी चलाने में असमर्थ हो जाएंगे।

निम्नलिखित को आपके साथ लाना महत्वपूर्ण है:

- यदि आपको भेजा गया है तो आपकी पूर्ण स्वास्थ्य प्रश्नावली
- वर्तमान दवाओं की सूची
- आपका वर्तमान प्रिस्क्रिप्शन का चश्मा
- कोई भी प्रश्न जो आप अपनी अपॉइंटमेंट में पूछना चाहते हैं
- यदि आपको ग्लूकोमा है, तो कृपया अपने सलाहकार का विवरण लेकर आएं
- यदि आपको डायबिटीज़ हैं, तो कृपया अपनी रिकॉर्ड बुक अपने साथ लाएँ
- यदि आप वारफारिन लेते हैं, तो कृपया अपना INR रिकॉर्ड (यलो बुक) अपने साथ लाएँ

महत्वपूर्ण बातें

- **आपको अपने अपॉइंटमेंट पर गाड़ी चला कर नहीं आना चाहिए क्योंकि इससे आपकी पुतलियाँ फैल जाएंगी, न ही अपनी अपॉइंटमेंट के बाद कम से कम 6 घंटे तक गाड़ी नहीं चलानी चाहिए**
- यदि आपकी आंख की कोई सर्जरी हुई है, जिसमें पिछली लेजर नेत्र सुधार सर्जरी भी शामिल है, तो कृपया यह जानकारी अपनी अपॉइंटमेंट पर साथ लाएँ (यदि आपके पास है तो)
- यदि आपकी पूर्व-मूल्यांकन अपॉइंटमेंट से लेकर सर्जरी अपॉइंटमेंट के बीच किसी भी कारण से आपको कोई एंटीबायोटिक दवा दी जाती है तो कृपया हमें सूचित करें
- आपकी पूर्व-मूल्यांकन अपॉइंटमेंट से पहले कॉन्टेक्ट लेंस हटा दिए जाने चाहिए
    - नरम कॉन्टेक्ट लेंस के लिए; कृपया 48 घंटे पहले हटा दें
    - गैस-पारगम्य/कठोर कॉन्टैक्ट लेंस के लिए; कृपया 14 दिन पहले हटा दें

सर्जरी के बाद आपकी अपेक्षित दृष्टि

हम नवीनतम तकनीक का उपयोग कर के आपकी आंखों की कई सटीक मापन करते हैं। ये माप हमें आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं के लिए आवश्यक लेंस की आदर्श शक्ति निर्धारित करने में सहायता करते हैं।

कृपया ध्यान रखें कि NHS मरीज के लिए, आपको एकल फोकस लेंस की ऑफर की जाएगी, जिसका अर्थ है कि ऑपरेशन के बाद भी आपको चश्मे की आवश्यकता होगी। आपके प्रारंभिक मूल्यांकन के समय इस पर अधिक विस्तार से चर्चा की जाएगी।

सर्जरी का मुख्य उद्देश्य मोतियाबिंद को हटाना है, न कि आपकी चश्मे की आवश्यकता को दूर करना। हालाँकि हम हमेशा यह सुनिश्चित करने का प्रयास करते हैं कि हमारे मरीज़ सर्वोत्तम संभव दृष्टि प्राप्त करें, सर्जरी की प्रकृति के कारण, आपको कुछ कार्यों के लिए बाद में चश्मे की आवश्यकता हो सकती है।

अन्य प्रीमियम इम्प्लांट लेंस निजी तौर पर उपलब्ध हैं जो सर्जरी के बाद चश्मे पर आपकी निर्भरता को कम कर सकते हैं। यदि आपको प्रीमियम लेंस के लिए अपनी उपयुक्तता के संबंध में कोई प्रश्न है, तो कृपया अपने मूल्यांकन के समय चिकित्सक से उसकी चर्चा करें।

मोतियाबिंद सर्जरी के जोखिम

मोतियाबिंद दूर करना आपके लिए सबसे सुरक्षित सर्जरी में से एक है। यह वर्तमान समय में UK में किया जाने वाला सबसे आम ऑपरेशन भी है, UK में प्रति वर्ष लगभग पांच लाख सर्जरी की जाती हैं।

किसी भी सर्जिकल प्रक्रिया की तरह, इसमें जोखिम शामिल होते हैं, और आपके प्रारंभिक मूल्यांकन में चिकित्सक को इन्हें समझाने में समय लगेगा और आपको प्रश्न पूछने का अवसर होगा।

मोतियाबिंद सर्जरी के परिणामस्वरूप गंभीर जटिलताओं के विकसित होने का जोखिम बहुत कम होता है। सामान्य मोतियाबिंद सर्जरी की अधिकांश जटिलताओं का इलाज अतिरिक्त आई ड्रॉप या सर्जरी से किया जा सकता है। ऑपरेशन के प्रत्यक्ष परिणाम के रूप में उपचारित आंख में स्थायी दृष्टि हानि का बहुत कम जोखिम होता है - लगभग 1,000 में से 1।

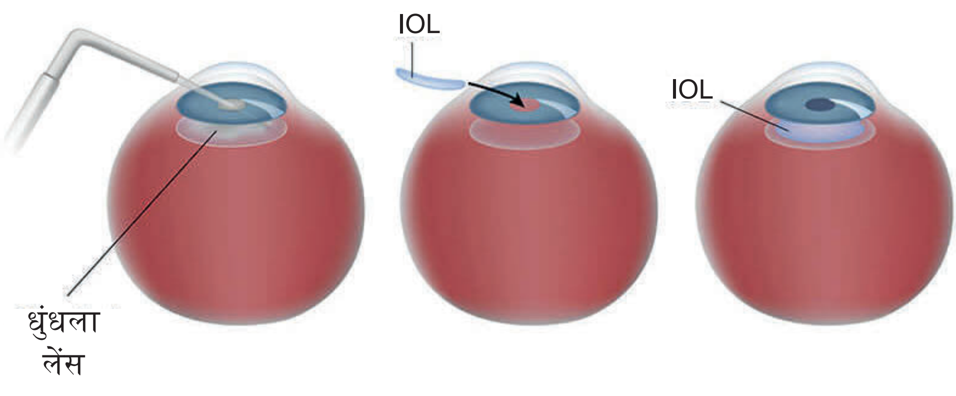
मोतियाबिंद सर्जरी

मोतियाबिंद का ऑपरेशन फेकोइमल्सीफिकेशन नामक छोटी प्रक्रिया का उपयोग करके किया जाता है। इसमें सर्जन मोतियाबिंद को तोड़ने के लिए आंख में अल्ट्रासाउंड उपकरण डालता है जिसे बाद में हटाया जा सकता है।

मोतियाबिंद को हटा दिया जाता है, बाद में सर्जन उसके स्थान पर नया प्लास्टिक इंट्राओकुलर (IOL) लेंस डालेगा।

प्रत्येक सर्जरी में एक समय में आपकी केवल एक आंख का ऑपरेशन किया जाएगा।

मोतियाबिंद सर्जरी



धुंधला लेंस हटा दिया गया है

इंट्राओकुलर लेंस (आईओएल) को उसकी जगह पर प्रत्यारोपित किया गया

सर्जरी के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs)

क्या मुझे कुछ महसूस होगा?

हम आपकी आंख को सुन्न करने के लिए आई ड्रॉप का उपयोग करेंगे जिससे सर्जरी के दौरान पीड़ा न हो। जिस आँख का ऑपरेशन किया जा रहा है उसमें आप धक्का और दबाव महसूस कर सकते हैं। आपको सर्जरी के दौरान चमकदार प्रकाश देखने की आवश्यकता होगी।

क्या मुझे सपाट लेटना होगा?

हाँ, तुम्हें सपाट लेटना होगा। यदि आवश्यक हो तो हम अतिरिक्त समर्थन के लिए तकिया प्रदान कर सकते हैं।

क्या मुझे कुछ दिखाई देगा?

डाइलेटींग आई ड्रॉप्स के परिणामस्वरूप आपकी दृष्टि बहुत धुंधली हो जाएगी। ज्यादा डाइलेशन के लिए आपकी निचली पलक के नीचे एक छोटी सी लेलेट भी रखी जाएगी। इसे सर्जरी से पहले हटा दिया जाएगा।

क्या सर्जरी के दौरान में मेरी पलकें झपका सकता हूं?

आपकी निचली और ऊपरी पलकों को खुला रखने के लिए हम प्रक्रिया के दौरान छोटी क्लिप का उपयोग करते हैं।

यदि मुझे छींकने/खाँसने की आवश्यकता हो या असुविधा महसूस हो तो क्या होगा?

आपको समझाया जाएगा कि जरूरत पड़ने पर सर्जन से कैसे बात करें।

सर्जरी में कितना समय लगता है?

सामान्य मोतियाबिंद सर्जरी में आम तौर पर 20 मिनट तक का समय लगता है। हालाँकि, आपको लगभग 3 घंटे तक हमारे साथ रहना होगा।

मुझे अपना कॉन्टैक्ट लेंस कब हटाना चाहिए?

सर्जरी से 24 घंटे पहले सभी कॉन्टैक्ट लेंस हटा दें।

सर्जरी के दनि

कृपया:

- अपने ऑपरेशन के लिए आने से पहले हल्का भोजन करें
- हमेशा की तरह अपनी सभी दवाएं लें और आई ड्रॉप डालें
- आरामदायक, ढीले वस्त्र पहनें जो सफेद न हों - ऑपरेशन के लिए आपको वस्त्र उतारने की जरूरत नहीं होगी
- किसी भी प्रकार का मेकअप न लगाएं
- अपॉइंटमेंट पर स्वयं गाड़ी चलाकर न जाएं
- कृपया अपने अपॉइंटमेंट पत्र में दिए गए समय पर पहुंचें
- अपने साथ कोई भी कीमती सामान न लाएं - सर्जरी के दौरान अपना सामान रखने के लिए हमारे पास लॉकर हैं, लेकिन हम उनकी सुरक्षा की गारंटी नहीं दे सकते हैं।
- आपको लगभग 2 घंटे तक हमारे साथ रहन होगा।
- हम अनुशंसा करते हैं कि आपकी सर्जरी के बाद कोई आपको घर ले जाए, लेकिन उसे रात भर आपके साथ रहना जरूरी नहीं है - यदि रात भर आपके साथ किसी का रहना जरूरी है तो हम आपको बताएंगे
- निःशुल्क जलपान उपलब्ध है

SpaMedica में सभी मोतियाबिंद सर्जरी पंजीकृत नेत्र सर्जनों द्वारा, या तो एक सलाहकार नेत्र रोग विशेषज्ञ या सलाहकार की प्रत्यक्ष देखरेख में रजिस्ट्रार द्वारा की जाती हैं।

रजिस्ट्रार पूरी तरह से योग्य डॉक्टर होते हैं जो नेत्र विज्ञान में विशेषज्ञ होते हैं।

हमारी अधिकांश मोतियाबिंद सर्जरी सलाहकारों द्वारा की जाती है, लेकिन कई अन्य अस्पतालों की तरह - NHS अस्पतालों सहित - SpaMedica सलाहकार सर्जनों की भावी पीढ़ियों को प्रशिक्षित करने का ध्येय रखती है। यदि कोई रजिस्ट्रार आपकी सर्जरी कर रहा है तो हम आपको सूचित करेंगे और यदि आप चाहते हैं तो आपको वैकल्पिक अपॉइंटमेंट का अनुरोध करने का अवसर होगा। आगे बढ़ने का चयन करके, आप न केवल एक सलाहकार सर्जन की विशेषज्ञता से लाभान्वित होंगे, बल्कि भविष्य के सलाहकार सर्जनों के प्रशिक्षण और विकास में भी योगदान देंगे।

सर्जरी के तुरंत बाद

- आपकी आंख और सिर में हल्का दर्द हो सकता है - हमारा सुझाव है कि आपको सही डोज़ के अनुसार हर 4-6 घंटे में पेरासिटामोल जैसी दर्दनिवारक दवाएं लेनि चाहिए।
- आपकी दृष्टि धुंधली हो सकती है
- आंखों में खरोंच, सख्त महसूस हो सकती है
- आप आंखों में पानी आ सकता है
- यदि आपके पास ग्लूकोमा जैसी अन्य स्थितियों के लिए प्रिस्क्रिप्शन आई ड्रॉप्स हैं, तो कृपया दर्शाए गए उपयोग करना जारी रखें
- अपनी ऑपरेशन की गई आंख को रगड़ें नहीं
- अपने ऑपरेशन के बाद अगली सुबह तक अपनी आँख के आवरण को **न हटाएँ**
- हम अनुशंसा करते हैं कि सर्जरी के बाद पहले 3 दिनों तक आप मास्क या फेस कवर **न पहनें**
- यदि आपने सर्जरी के दिन मौखिक शामक लिया है या दिया गया है तो आपको घर ले जाने ले लिए और रात में साथ रहने के लिए जिम्मेदार वयस्क साथ रहना जरूरी है

सर्जरी के बाद प्रथम दिवस

- अपने हाथ धोएं और सुखाएं
- अपना आवरण हटाएँ और फेंक दें
- SpaMedica द्वारा सूचित अपनी पोस्ट-ऑपरेटिव आई ड्रॉप्स शुरू करें

सर्जरी के बाद सुबह आपकी आंख में चिपचिपाहट होना सामान्य बात है। दिए गए स्टेराइल स्वैब को, ठंडे, उबले हुए पानी में भिगोएँ और उसका उपयोग करके पलकों को ऊपर और नीचे दोनों तरफ सावधानी से साफ़ करें। अपनी आँख बंद कर के, नाक से कान की ओर एक बार पोंछें। स्वाब को हटा दें और यदि आवश्यक हो तो यह दोहराएँ। **आंख साफ करने से पहले और बाद में अपने हाथ को धोना हमेशा याद रखें (पृष्ठ 24 पर हाथ धोने की मार्गदर्शिका देखें)।**

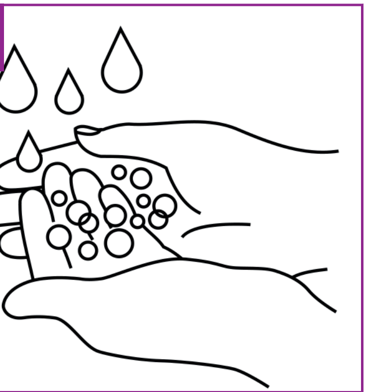
यह सामान्य अनुभव हैं:

- धुंधली दृष्टि
- लालपन
- कठोरता
- खरोंच/बाह्य वस्तु की अनुभूति
- पानी निकलना
- पीड़ा
- प्रकाश की संवेदनशीलता

सूखी आंख को कम करने के लिए निर्धारित आई ड्रॉप और कृत्रिम आंसुओं के उपयोग से ये लक्षण कम होने चाहिए।

आंखों के ड्रॉप कैसे डालें

1

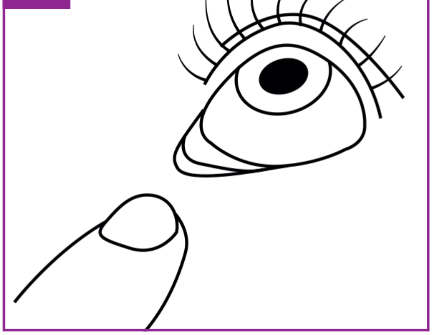


अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं (पृष्ठ 24 पर हाथ धोने की मार्गदर्शिका देखें)।

2

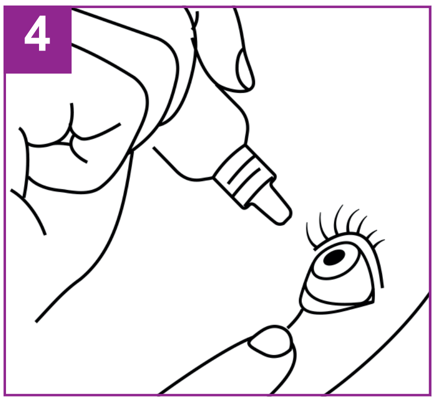
बोतल को धीरे से हिलाएं या टैप करें।

3



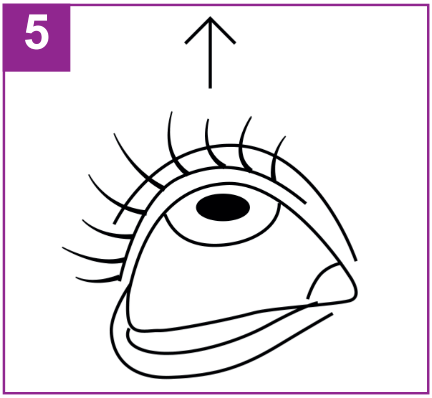
बैठ जाएं और अपना सिर पीछे झुका लें। अपनी पलक और आंख के बीच जगह बनाने के लिए निचली पलक को उंगली से नीचे खींचें।

4



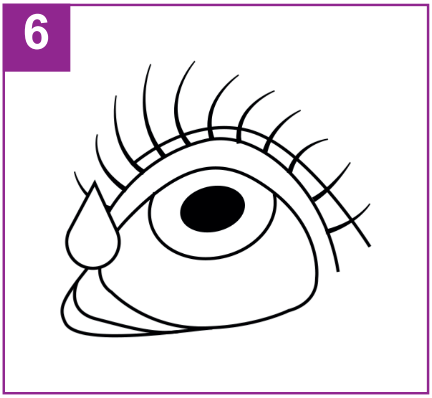
अपने दूसरे हाथ से बोतल को अपनी आंख के ऊपर पकड़ें, यह ध्यान रखें कि बोतल की नोक आंख या त्वचा पर स्पर्श न करें।

5



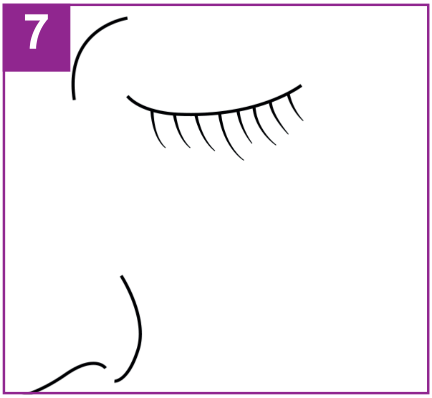
ऊपर की तरफ देखें।

6



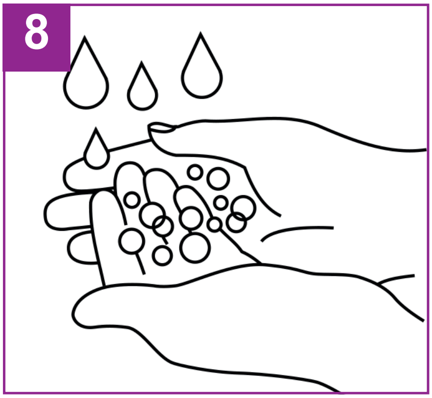
बोतल को दबाएँ ताकि एक बूंद आपकी निचली पलक के स्थान में गिरे।

7



अपनी आँख धीरे से बंद करें।

8



अपने हाथ दोबारा साबुन और पानी से धोएं (पृष्ठ 24 पर हाथ धोने की मार्गदर्शिका देखें)।

सूखी आंख

मोतियाबिंद सर्जरी के बाद आंखों का सूखना सामान्य है। सूखी आंखों के लक्षणों में लालिमा, सख्त हो जाना, आंख में कुछ महसूस होना और पानी आना शामिल हो सकता हैं।

यदि आप सूखी आंख के लक्षणों से पीड़ित हैं, तो आपके सामुदायिक ऑप्टोमेट्रिस्ट या स्थानीय फार्मेसी से लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप उपलब्ध हैं। हम सुझाव देते है कि आप अतिरिक्त आराम और लुब्रिकेशन के लिए अपनी सर्जरी से पहले और बाद के दिनों में - प्रत्येक भोजन के समय और सोते समय इन ड्रोप्स का उपयोग करें।

इन्हें अपनी निर्धारित आई ड्रॉप के साथ प्रयोग करें, लेकिन दोनों के बीच 5 मिनट का अंतराल रखें।

यदि आप पहले से ही सूखी आंख से पीड़ित हैं, तो मोतियाबिंद सर्जरी आपके लक्षण ज्यादा बदतर हो सकते हैं। हम अनुशंसा करते हैं कि मोतियाबिंद सर्जरी से पहले नियमित रूप से अपनी सूखी आंखों के ड्रोप्स का उपयोग जारी रखें ताकि तैयारी में आंख की सतह को यथासंभव स्वस्थ रखा जा सके।

कभी-कभी, सूखी आंख के लक्षण सर्जरी के बाद कुछ महीनों तक रह सकते हैं। यह असामान्य नहीं है। आपको अपनी आंखों को लुब्रिकेट करने और असुविधा को कम करने के लिए ड्रोप्स का उपयोग जारी रखना चाहिए। यदि आपको लगातार सूखी आंख के लक्षण दिखते हैं, तो कृपया अपने सामुदायिक ऑप्टोमेट्रिस्ट से सलाह लें।

सर्जरी के बाद अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs)

कृपया सामान्यतः पूछे जाने वाले प्रश्नों की सूची नीचे देखें। यदि आपके कोई अन्य प्रश्न हों, तो कृपया अपने ऑपरेशन के दिन अपनी नर्स से पूछें।

क्या मेरी दृष्टि धुंधली हो जाएगी?

धुंधली या कम दृष्टि का अनुभव होना सामान्य बात है, खासकर अगली सुबह, लेकिन समय के साथ इसमें सुधार होना चाहिए।

मेरी आंख को कैसा महेसूस होगा?

आपकी आंख में सख्त, लाल और खरोंच का अनुभव हो सकता है। कभी-कभी इससे पूरी तरह ठीक होने में कुछ सप्ताह लग सकते हैं।

मैं गाड़ी कब चला सकता हूँ?

जब भी आप ऐसा करना सुरक्षित महसूस करें तब चलाएं। हालाँकि, आप तब तक गाड़ी नहीं चला सकते जब तक कि आप कानूनी ड्राइविंग आवश्यकता (20 मीटर पर कार पंजीकरण प्लेट पढ़ना) को पूरा नहीं कर लेते हैं। दोबारा गाड़ी चलाने से पहले आपको नए चश्मे की आवश्यकता हो सकती है।

मैं व्यायाम कब कर सकता हूँ?

सर्जरी के एक सप्ताह बाद से हल्का व्यायाम फिर से शुरू करना योग्य है। कृपया 2 सप्ताह तक तैराकी या बागवानी न करें। इसके अलावा, सर्जरी के बाद 2 सप्ताह तक धूल हो ऐसे वातावरण से बचने के साथ सावधान रहें।

मैं मेकअप कब कर सकती हूं?

कृपया सर्जरी के बाद 1 सप्ताह तक आंखों का मेकअप करने से बचें और 2 सप्ताह तक आंखों पर झूठी पलकें या कोई अन्य कॉस्मेटिक या सौंदर्य संबंधी उपचार न लगाएं।

क्या मुझे चश्मे की आवश्यकता होगी?

आपकी पोस्ट-ऑप जांच के बाद, आपका समुदाय ऑप्टोमेट्रिस्ट आपके साथ नए चश्मे पर चर्चा कर सकता है।

मेरी आंख में कुछ है ऐसा क्यों महसूस होता है?

कुछ दिनों तक खरोंच महसूस होना काफी सामान्य है, और सर्जरी के बाद उपचार प्रक्रिया से संबंधित है। यदि आपको ऐसा अनुभव होता है तो कृपया अपनी आंखों को अधिक आरामदायक बनाने के लिए ड्राई आई ड्रॉप का उपयोग करें।

क्या मैं अपने बालों को धो सकता हूँ?

आप सामान्य रूप से धो सकते हैं और स्नान कर सकते हैं। सर्जरी के बाद एक सप्ताह तक अपनी आँखों में साबुन और पानी न जाएं इससे बचने का प्रयास करें।

क्या मैं अपनी आँख मल सकता हूँ?

नहीं। कृपया ऑपरेशन की हुई आंख को न रगड़ें। इसे साफ रखना जरूरी है।

मैं काम पर कब लौट सकता हूँ?

अधिकांश लोग मोतियाबिंद के ऑपरेशन के अगले दिन ही काम पर लौट सकते हैं। संपर्क खेलों या नियंत्रण और संयम से जुड़ी भूमिकाओं या धूल भरे वातावरण में काम करने से कुछ अधिक समय (2-4 सप्ताह) तक बचना चाहिए, लेकिन अपने सर्जन से इस बारे में चर्चा करना सबसे अच्छा है।

क्या में हवाई यात्रा कर सकता हूं?

हमारी अनुशंसा है कि आप हवाई यात्रा से पहले अपनी पोस्ट-ऑपरेटिव जांच तक प्रतीक्षा करें। हालाँकि, यदि यह अपरिहार्य है, तो नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (CAA) हवाई यात्रा से पहले साधारण मोतियाबिंद सर्जरी के बाद 1 दिन प्रतीक्षा करने की सलाह देता है। यदि आप देश से बाहर जाते हैं, तो कृपया ध्यान रखें कि SpaMedica कि और से कोई भी अत्यावश्यक और आपातकालीन उपचार उपलब्ध नहीं होगा।

रंग अलग-अलग क्यों दिखते हैं?

उपचारित और अनुपचारित आंखों के द्वारा रंग में आप अंतर देख सकते हैं या महसूस कर सकते हैं। ये बिल्कुल सामान्य है.

क्या मुझे पहले से निर्धारित आई ड्रॉप्स जारी रखनी चाहिए?

हां, सभी निर्धारित आई ड्रॉप्स हमेशा डालते रहें, बशर्ते वे तारीख में हों।

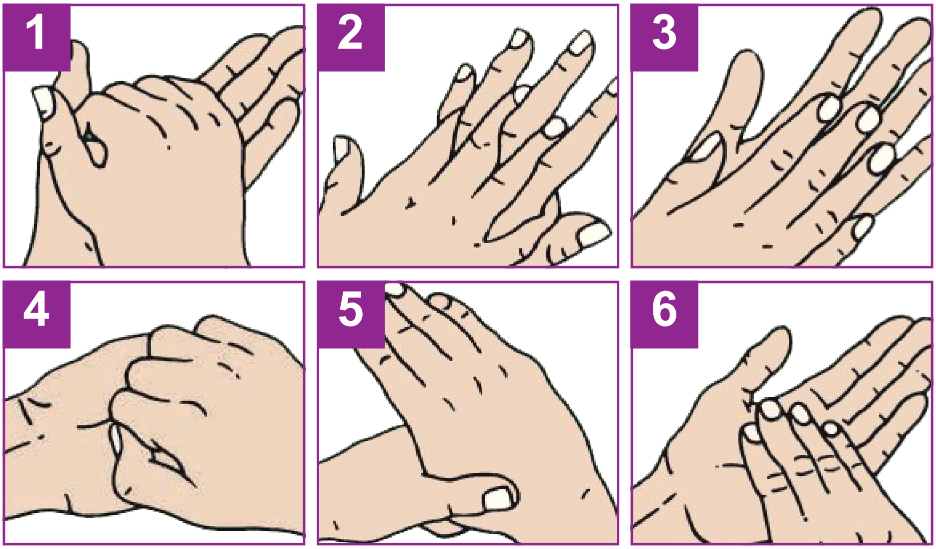
क्या मैं झुक सकता हूँ या कुछ उठा सकता हूँ?

उचित कारणों से, 1 सप्ताह तक भारी वस्तुएं उठाने और लगातार झुकने से बचें।

मुझे अपना चेकअप कब करवाना चाहिए?

आपकी पोस्ट-ऑपरेटिव अनुवर्ती अपॉइंटमेंट आमतौर पर SpaMedica या आपके स्थानीय ऑप्टोमेट्रिस्ट द्वारा सर्जरी के 4-6 सप्ताह बाद निर्धारित की जाएगी।

हाथ धोने की मार्गदर्शिका



1. **हथेलियाँ -** हाथों को पानी से गीला करें और हाथ की सभी सतहों पर लगाने के लिए पर्याप्त साबुन लगाएं। दोनों हाथों को दोनों हथेली से रगड़ें।
2. **हाथों के पिछले हिस्से और उंगलियों के बीच -** प्रत्येक हाथ के पिछले हिस्से को दूसरे हाथ की हथेली से उंगलियों को आपस में मिला कर रगड़ें।
3. **उंगलियों के बीच -** उंगलियों को आपस में मिला कर दोनों हथेली को रगड़ें।
4. **उंगलियों के नाखून -** उंगलियों के पिछले भाग से विपरीत हथेलियों को रगड़ें, उंगलियों को आपस में मिला कर, नाखूनों को हाथ से रगड़ें।
5. **अंगूठे -** प्रत्येक अंगूठे को विपरीत हाथ में पकड़कर एक घूर्णी गति का उपयोग करके रगड़ें।
6. **उंगलियों की टिप्स और कलाईयाँ -** उंगलियों की टिप्स को अन्य हथेली में गोलाकार गति में रगड़ें। प्रत्येक कलाई को अन्य हाथ से घुमाकर रगड़ें।
7. **धोकर सुखा लें -** हाथों को पानी से धोएं. नल बंद करने के लिए कोहनी या साफ तौलिये का प्रयोग करें। साफ सूखे तौलिये से अच्छी तरह सुखा लें।

हम से कैसे संपर्क करें

हमारी वेबसाइट में ज्यादा मात्रा में जानकारी है: **spamedica.co.uk**

सामान्य पूछताछ

आपकी सर्जरी से संबंधित गैर-जरूरी प्रश्नों के लिए, हमसे संपर्क करें:

- अपॉइंटमेंट के बारे में जानकारी
- परिवहन संबंधी प्रश्न
- आपके उपचार के बारे में प्रश्न

टेलीफोन:
0330 058 4280
सोमवर से शनिवार, सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक

ईमेल: **contact@spamedica.co.uk**

आपातकालीन सहायता

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण अनुभव हो तो तुरंत हमें कॉल करें:

- अत्यधिक पीड़ा
- मतली और उल्टी के साथ ललाट पर गंभीर लगातार सिरदर्द (पैरासिटामोल लेने के बाद भी)
- दृष्टि प्रगतिशील रूप से कम होना, या दृष्टि की हानि

टेलीफोन:
0161 838 0883
दिन के 24 घंटे,
वर्ष के 365 दिन

प्रतिक्रिया और शिकायतें

SpaMedica हमेशा अपने मरीज़ों की बात सुनता है और हम आपकी प्रतिक्रिया को महत्व देते हैं। कृपया हमें बताएं कि हम क्या अच्छा करते हैं और हम क्या बेहतर कर सकते हैं।

आपके अनुभव के बारे में हमें बताने के लिए हमारे प्रत्येक अस्पताल में फीडबैक कार्ड उपलब्ध हैं। कृपया नीचे दिए गए संपर्क विवरण का उपयोग करके हमें अपनी प्रतिक्रिया भेजें:

ईमेल: **feedback@spamedica.co.uk**

पता: **मुख्य परिचालन अधिकारी, SpaMedica Ltd.,
43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU**

यदि आपकओ प्राप्त हुई सेवा से खुश नहीं हैं, तो कृपया किसी भी चिंता के लिए अस्पताल प्रबंधक से बात करें या उपरोक्त पते पर हमें लिखें।

यदि आप SpaMedica से शिकायत करते हैं और प्रतिक्रिया से संतुष्ट नहीं हैं, तो आप नीचे दिए गए संपर्क विवरण का उपयोग करके संसदीय और स्वास्थ्य सेवा लोकपाल (PHSO) से संपर्क कर सकते हैं:

PHSO वेबसाइट पर ऑनलाइन फॉर्म पूर्ण करें -
www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO

ग्राहक हेल्पलाइन – 0345 015 4033बैंक छुट्टियों को छोड़कर, सोमवार से शुक्रवार सुबह 8:30 बजे से शाम 5:30 बजे तक।

PHSO 'कॉल बैक' सेवा को टेक्स्ट भेजें:
07624 813 005, आपके नाम और मोबाइल नंबर के साथ।

नोट्स

कृपया इस पुस्तिका को अपने साथ लाएँ और अपनी यात्रा के दौरान आप जो भी प्रश्न पूछना चाहते हैं, उन्हें लिखने के लिए इस पृष्ठ का उपयोग करें।

SpaMedica

हम से संपर्क करें

कृपया सामान्य पूछताछ के लिए नीचे दिए गए नंबर पर हमसे संपर्क करें:

टेलीफोन: **0330 058 4280**

ईमेल: **contact@spamedica.co.uk**

यहाँ स्कैन करें

वेबसाइट

QR कोड स्कैन करें या यहाँ पर जाएं **spamedica.co.uk** अधिक जानकारी के लिए मोतियाबिंद सर्जरी के बारे में

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

SM_LBB00113_1223
HINDI