

SpaMedica

NHS

تھاڈے چٹے موتیے دی سرجری

مریضاں لئی آپریشن توں پہلاں
اتے بعد دی رہنمائی اتے جانکاری



spamedica.co.uk

3	تعارف
4	چٹا موتیا کیہ ہوندا اے؟
6	اپائٹمنٹس
7	تھاڈا مُدھلا جائزہ
9	سرجری توں بعد تھاڈی متوقع نظر
11	چٹے موتیے دی سرجری وچ خطرے
12	چٹے موتیے دی سرجری
13	سرجری بارے اکثر پچھے جان آلے سوال (FAQs)
14	سرجری دے دن
16	سرجری توں فوری بعد
17	سرجری توں بعد پہلا دن
18	اکھاں وچ قطرے کیداں پانے نیں
20	خشک اکھ
21	سرجری توں بعد اکثر پچھے جان آلے سوال (FAQs)
24	ہتھ دھون بارے رہنمائی
25	ساڈے نال کیداں رابطہ کیتا جاوے
26	فیڈبیک اتے شکایتاں
27	نوٹس

ایہہ کتابچہ تہانوں اوہ ساری جانکاری دین لئی ترتیب دتا گیا اے جیدی تہانوں جٹے موتیے دی سرجری بارے جانن لئی لوڑ ہووے گی سمیت ایہدے کہ جٹا موتیا کیہ ہوندا اے، سرجری دے دوران کیہ ہوندا اے اے متعلقہ خطرے اے بحالی۔

ایہہ گل اہم اے کہ تسی ایہنوں اپنے پہلے جائزے توں پہلاں، اے فیر اپنی سرجری توں پہلاں پڑھو۔

ایس کتابچے دے پچھے اسی اک ہینڈی نوٹس دا صفحہ دتا اے جتھے تسی مریض دے طور تے اپنے تجربے دے کسے وی مرحلے دے دوران اپنے کلینیشن یا نرس توں پچھن لئی کوئی وی سوال درج کر سکیے او۔

کیہ تسی کسے شخص نوں ساتھی دے طور تے نال رکھنا چاہندے او؟ ایہہ تہاڈا اپنا انتخاب اے۔ ایہہ گھر آلاں وچوں کوئی شخص، یار بیلی/سہیلی یا عملے دا کوئی تربیت یافتہ رکن ہو سکتا اے۔ جے تسی اپنے معائنے یا مشاورت دے دوران کسے شخص نوں اپنے نال رکھنا چاہندے او، تاں میربانی کر کے اپنی آمد دے موقع تے ایس بارے دسو۔



تہاڈی معاونت لئی ساڈی ویب سائٹ spamedica.co.uk تے جانکاری دا اک خزانہ دستیاب اے۔

چٹا موتیا کیہ ہوندا اے؟

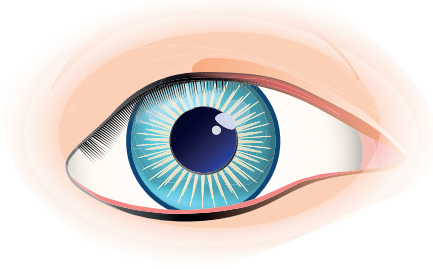
چٹا موتیا اک ایذاں دی کیفیت ہوندی اے جیدے وچ اکھ دا قدرتی لینز دھندلا ہو جاندا اے اتے نظر نوں متاثر کردا اے۔ چٹا موتیا زیادہ تر بزرگاں وچ ہوندا اے اتے اوہناں وچ ایہہ ہولے ہولے پیدا ہوندا اے۔

چٹے موتیے دا علاج عام طور تے ہسپتال وچ راتیں رُکے بغیر ای اک آپریشن نال کیتا جاندا اے جیدے وچ دھندلے لینز نوں کڈھیا جاندا اے اتے اوہدی تھاں اک مصنوعی پلاسٹک دا لینز (امپلانٹ) لایا جاندا اے۔ عام طور تے ایہہ مقامی طور تے آئی ڈرائپس نال سُن کر کے کیتا جاندا اے۔

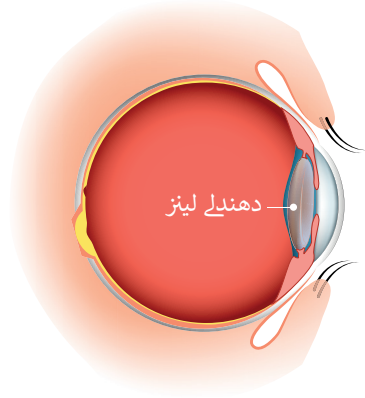
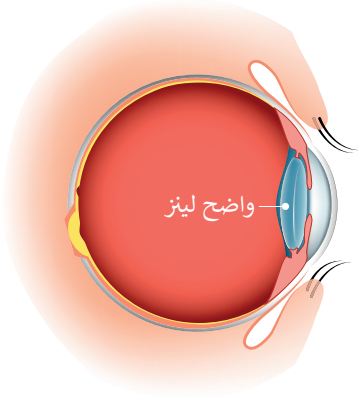
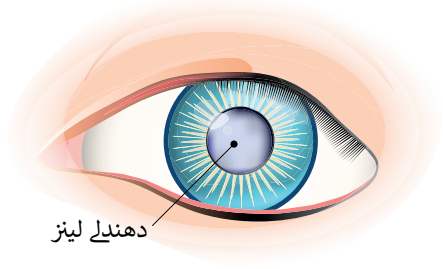
چٹے موتیے دیاں علامتاں وچ شامل نیں:

- دھندلی نظر
- رات ویلے ڈرائیونگ وچ مشکلات
- ٹیلی ویژن ویکھن اتے پڑھن وچ مشکلات
- سورج دے چانن اتے/یا تیز چانن جیداں کہ اگوں آن آلی گڈی دی ہیڈلائٹس توں عارضی طور تے نابینا پن
- رنگاں دا پھکا پینا
- عینک یا کنٹیکٹ لینز دے نسخے وچ لگاتار تبدیلیاں

صحت مند اکھ



چٹے موتیے دی شکار اکھ



تہانوں گھٹ توں گھٹ وی دو اپائنٹمنٹس لئی ہسپتال وچ ویکھیا جاوے گا:

- 1- تہاڈے مُڈھلے جائزے لئی
- 2- تہاڈے چٹے موتیے دی سرجری لئی
- 3- آپریشن توں بعد تہاڈے فالو اپ لئی، حالانکہ ایہہ تہاڈے مقامی آپٹومیٹرسٹ کول ہو سکدا اے



تھاڈا مُدھلا جائزہ

تھاڈے آپریشن توں پہلاں دا جائزہ ساڈے باہر لے مریضاں دے شعبے وچ ہووے گا۔ تسی ساڈے نال تقریباً 2 گھنٹے لئی رہوو گے۔ تھاڈا ساڈی کلینیکل ٹیم ولوں جائزہ لیا جاوے گا تاں جے ایہہ یقینی بنایا جاوے کہ چٹے موتیے دی سرجری تھاڈے لئی ٹھیک اے۔

جائزے وچ مدد لئی تھاڈی اکھ وچ پُتلی نوں پھیلان آلے ڈراپس پائے جان گے۔ اوہناں ڈراپس نوں پاؤن نال تھاڈی نظر دھندلی ہو جاوے گی، ایس لئی تسی بعد وچ ڈرائیو کرن دے قابل نہیں ہوو گے۔

تھاڈے لئی اپنے نال تھلے درج شیواں لیانا ضروری ہووے گا:

- جے تھانوں بھیجیا گیا ہووے تاں اک مکمل شدہ صحت دا سوالنامہ
- موجودہ دوائیاں دی اک فہرست
- تھاڈے لئی موجودہ تجویز کیتیاں گئیاں عینکاں
- کوئی وی سوال جیہڑے تسی اپنی اپائنٹمنٹ دے موقع تے پچھنا چاہو
- جے تھانوں کالا موتیا اے، تاں میربانی کر کے اپنے کنسلٹنٹ دیاں تفصیلاں لیاؤ
- جے تھانوں شوگر اے تاں اپنی ریکارڈ بک اپنے نال لیاؤ
- جے تسی وارفارین (warfarin) لیندے او، تاں اپنا INR ریکارڈ (پیلی کتاب) اپنے نال لیاؤ

- اپنی اپائنٹمنٹ دے موقع تے تہانوں خود ڈرائیو نئیں کرنا چاہیدا کیوں جے تہاڈیاں پُتلیاں پھیلیاں ہوئیاں ہون گیاں، نہ ای اپائنٹمنٹ توں بعد گھٹ توں گھٹ 6 گھنٹے تیکر ڈرائیو کرو
- جے تسی ایس توں پہلاں اکھاں دی سرجری کروائی اے، سمیت اکھاں دی درستگی لئی لیزر راہیں کیتی گئی سرجری، تاں میربانی کر کے ایس بارے جانکاری اپنی اپائنٹمنٹ دے موقع تے نال لیاؤ (جے تہاڈے کول اے تاں)
- پہلاں ہون آلے جائزے توں لے کے اپنی سرجری دی اپائنٹمنٹ دے درمیان کسے وی کارن توں تہانوں کوئی وی اینٹی بائیوٹکس تجویز کیتیاں گئیاں نیں تاں میربانی کر کے سانوں دسو
- تہانوں اپنے پہلاں ہون آلے جائزے توں پہلاں کنٹیکٹ لینز لانی ہونوں گے
- نرم کنٹیکٹ لینز دی صورت وچ؛ میربانی کر کے 48 گھنٹے پہلاں لاہ دیوو
- گیس دے قابل سرايت/سخت کنٹیکٹ لینز دی صورت وچ؛ میربانی کر کے 14 دن پہلاں لا دوو

سرجری توں بعد تہاڈی متوقع نظر

اسی تہاڈیاں اکھاں دیاں کئی درست پیمائشاں کرن لئی جدید ترین ٹیکنالوجی ورتدے آں۔ ایہہ پیمائشاں سانوں ایس قابل بناندیاں نیں کہ اسی تہاڈی مخصوص لوڑاں لئی ضروری لینز دی مثالی طاقت دا تعین کر سکے۔

میربانی کر کے یاد رکھو کہ NHS مریض دے طور تے، تہانوں سنگل فوکس آلے لینز دی پیشکش کیتی جاوے گی، جیدا مطلب ہویا کہ آپریشن توں بعد وی تہانوں عینک لان دی لوڑ ہووے گی۔ ایس بارے تہاڈے مُڈھے جائزے دے دوران ہور تفصیل تے گل کیتی جاوے گی۔

سرجری دا مُڈھلا مقصد چٹے موتیے نوں کڈھنا اے، تہاڈی عینک دی لوڑ نوں گھٹ کرنا نئیں اے۔ حالانکہ اسی ہمیشہ ایہہ یقینی بنان دی کوشش کردے آں کہ ساڈے مریضاں نوں ممکنہ حد تیکر بہترین نظر حاصل ہووے، فیر وی سرجری دی نوعیت نوں سامنے رکھدیاں، تہانوں مخصوص کماں لئی عینک دی لوڑ پین دی توقع رکھنی چاہیدی اے۔

دوچے پریمیئم امپلانٹ لینز نجی طور تے دستیاب نیں جیہڑے کہ سرجری توں بعد عینک تے انحصار نوں گھٹ کر سکدے نیں۔ پریمیئم لینز لئی اپنی موافقت بارے جے تہاڈے کوئی سوال نیں، تاں میربانی کر کے اپنے جائزے دے موقع تے اوہناں بارے اپنے کلینیشن نال گل بات کرو۔



چٹے موتیے دی سرجری وچ خطرے

چٹا موتیا کڈھوانا اوہناں محفوظ ترین سرجریز وچوں اک اے جیہڑی کہ تسی کروا سکدے او۔ UK وچ اج کل ہون آلی سرجریز وچ وی ایہہ عام ترین سرجری اے، اے UK وچ ہر سال ایہدی تقریباً ادھا ملین سرجریز کیتیاں جاندیاں نیں۔

کیسے وی سرجری دے عمل وانگ، ایہدے وچ وی کجھ خطرے ہوندے نیں، اے تہاڈے مڈھلے جائزے دے موقع تے کلینیشن اوہناں بارے دسن لئی ویلا کڈھے گا اے تہاڈے کول ایہہ موقع ہووے گا کہ تسی کوئی وی سوال پچھ سکو۔

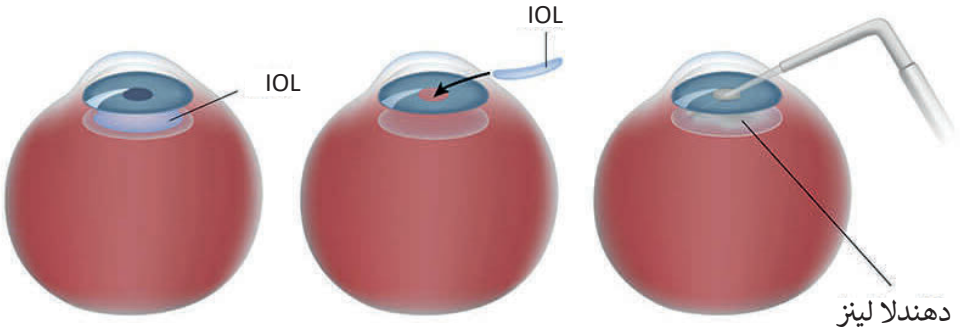
چٹے موتیے دی سرجری دے نتیجے وچ پیدا ہون آلیاں پیچیدگیاں دے خطرے بہتے گھٹ ہوندے نیں۔ چٹے موتیے دی سرجری دے نتیجے وچ ہون آلیاں پیچیدگیاں دا علاج آئی ڈرائس یا ہور سرجری راہیں کیتا جا سکدا اے۔ آپریشن دے براہ راست نتیجے وچ مکمل طور تے نظر چلی جان دا خطرہ انتہائی گھٹ - تقریباً 1,000 وچوں 1 - ہوندا اے۔

چٹے موتیے دی سرجری

چٹے موتیے دا آپریشن اک مختصر عمل نوں ورتدیاں کیتا جاندا اے جنہوں فیکوملسیفیکیشن آکھیا جاندا اے۔ ایس وچ سرجن چٹے موتیے نوں توڑن لئی اکھ وچ اک الٹراساؤنڈ ڈیوائس پاندے نیں جنہوں بعد وچ کڈھیا جا سکدا اے۔ چٹا موتیا کڈھن توں بعد، سرجن اوہدی تھان اک نواں پلاسٹک دا انٹرا-اوکیولر (IOL) لینز پاوے گا۔

ہر اک سرجری دے دوران تہاڈی صرف اک ای اکھ دا آپریشن کیتا جاوے گا۔

چٹے موتیے دی سرجری



انٹرا-اوکیولر لینز (IOL) تھان لے لا دتا گیا اے

دھندلا لینز کڈھ دتا گیا اے

سرجری بارے اکثر پُچھے جان آلے سوال

کیہ مینوں کجھ محسوس ہووے گا؟

اسی تہاڈیاں اکھاں نوں سُن کرن لئی آئی ڈراپس ورتاں گے تاں جے سرجری تکلیف دہ نہ ہووے۔ فیروی تسی اوس اکھ نوں دبی ہوئی اتے پریشر محسوس کرو گے، جیدا آپریشن کیتا جا رہیا ہووے۔ سرجری دے دوران سارے ویلے تہانوں اک تیز چانن نوں ویکھنا پئے گا۔

کیہ مینوں سِدھا لیٹنا ہووے گا؟

ہاں جی، تہانوں سِدھا لیٹنا پئے گا۔ جے سہارے دی لوڑ ہوئی تاں اسی اک وادھو سربانہ دے سکدے آں۔

کیہ میں کجھ ویکھ سکاں گا/گی؟

اکھ دی پتلی نوں پھیلان آلے ڈراپس دے نتیجے توں تہاڈی نظر انتہائی دھندلی ہووے گی۔ ہور پھیلان لئی تہاڈی اکھ دے تھلڑے پپوٹے دے تھلے اک نیکا تختہ وی رکھیا جاوے گا۔

کیہ میں سرجری دے دوران اکھاں جھپک سکدا/سکدی آں؟

عمل دے دوران، تہڈے تھلڑے اتے اُتلے پپوٹے نوں ساکن رکھن لئی اسی اک نیکا کلپ ورتداں گے۔

جے مینوں چھکن/کھنگن دی لوڑ ہووے یا بے چینی محسوس ہووے تاں کیہ ہووے گا؟

ایداں دی لوڑ ہون دی صورت وچ اپنے سرجن نال گل بات کرن دا طریقہ تہانوں وکھایا جاوے گا۔

سرجری وچ کِنا ویلا لگدا اے؟

عام طور تے چٹے موتیے دی سرجری وچ 20 منٹ لگدے نیں۔ پر، تسی ساڈے نال 3 گھنٹے تیکر رہو گے۔

مینوں اپنے کنٹیکٹ لینز کدوں اتارنے ہون گے؟

سرجری توں 24 گھنٹے پہلاں سارے کنٹیکٹ لینز لا دوو۔

سرجری دے دن

میربانی کر کے:

- اپنے آپریشن لئی آن توں پہلاں ہلکی پھلکی خوراک لوو
- اپنیاں ساریاں دوائیاں اے آئی ڈرائیس معمول دے مطابق لوو
- آرام دہ، ڈھلا ڈھالا ایداں دا لباس پاؤ جیہڑا چٹا نہ ہووے - آپریشن لئی
- تہانوں لباس لان دی لوڑ نیں ہووے گی
- کوئی وی میک اپ نہ کرو
- اپائنٹمنٹ لئی آنڈیاں خود ڈرائیو نہ کرو
- میربانی کر کے اپنے اپائنٹمنٹ لیٹر وچ دتے گئے ویلے تے آؤ
- کوشش کرو کہ اپنے نال کوئی وی قیمتی شے نہ لیاؤ - ساڈے کول تہاڈے لئی
- لاکرز موجود نیں جتھے سرجری دے دوران تسی اپنیاں شیواں رکھ سکدے او،
- پر اسی اوہناں دے تحفظ دی ضمانت نئیں دے سکدے
- تسی ساڈے کول تقریباً 3 گھنٹے تیکر رہو گے
- اسی تجویز کردے آن کہ کوئی دوجا شخص سرجری توں بعد تہانوں گھر لے
- جاوے، پر اوہناں لئی تہاڈے نال راتیں رُکنا ضروری نئیں - جے تہاڈے نال کسی
- شخص دا راتیں رُکنا اہم ہویا تاں اسی تہانوں دساں گے
- مفت ریفریشنمنٹس دستیاب نیں

SpaMedica وچ چٹے موتیے دیاں ساریاں سرجریز ساڈے رجسٹر شدہ آفٹھیلیمک سرجنز ولوں کیتیاں جانڈیاں نیں، جیہڑیاں یا تاں کنسلٹنٹ آپتھلمولوجسٹ ولوں کیتیاں جانڈیاں نیں یا کیسے کنسلٹنٹ دی براہ راست نگرانی وچ رجسٹرار راہیں کیتیاں جانڈیاں نیں۔

رجسٹرارز مکمل طور تے مستند ڈاکٹرز ہوندے نیں جیہڑے آفٹھلمولوجی وچ اسپیشلائزیشن کردے نیں۔

ساڈے کول چٹے موتیے دی زیادہ تر سرجریز کنسلٹنٹس ولوں کیتیاں جانڈیاں نیں پر NHS دے ہسپتالاں سمیت دوچے بہتے ہسپتالاں دی طراں، SpaMedica مستقبل دے کنسلٹنٹ سرجنز دی تربیت پاروں جذبے توں سرشار اے۔ جے تہاڈی سرجری کوئی رجسٹرار کر رہیا ہووے گا تاں اسی تہانوں دساں گے اے جے تسی چاہو تاں تہاڈے کول اک متبادل اپائنٹمنٹ دی عرضی کرن دا موقع ہووے گا۔ اگے ودھن نوں چُنن نال، تسی نہ صرف اک کنسلٹنٹ سرجن دی مہارت توں فائدہ چُکو گے، بلکہ مستقبل دے کنسلٹنٹ سرجنز دی تربیت اے بہتری وچ وی حصہ پاوو گے۔

سرجری توں فوری بعد

- اپنی اکھ اڑے سر وچ معمولی درد دی توقع رکھو - اسی تہانوں ہر 4-6 گھنٹے بعد صحیح خوراک دے مطابق درد گھٹان آلی دوائی جیداں کہ پیراسیٹامول لینا تجویز کردے آں
- اپنی نظر دے دھندلے ہون دی توقع رکھو
- اکھ وچ کھردرے پن، خشک جئے احساس دی توقع رکھو
- تسی اکھ توں پانی نکلن دی توقع کر سکردے او
- جے تہانوں کسیے دوجی کیفیت جیداں کہ کالے موتیے دے کارن آئی ڈرائس تجویز کیتے گئے نیں، تاں میربانی کر کے تجویز دے مطابق اوہناں نوں ورتنا جاری رکھو
- اپنی آپریشن شدہ اکھ نوں نہ ملو
- اپنے آپریشن توں بعد اگلے دن تیکر اکھ تے موجود شیلڈ نوں نہ ہٹاؤ
- اسی تہانوں تجویز کردے آں کہ تسی سرجری توں بعد پہلے 3 دناں لئی ماسک نہ پاؤ یا چہرہ نہ ڈھکو
- جے سرجری دے دن تسی کھان آلی نیندر دی کوئی دوائی لئی اے یا تہانوں دتی گئی اے، تاں کسیے ذمہ وار بالغ شخص نوں تہاڈے نال گھر جانا چاہیدا اے اڑے تہاڈے نال رات رینا چاہیدا اے

سرجری توں بعد پہلا دن

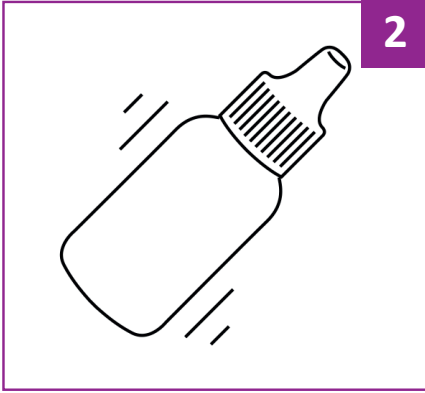
- اپنے ہتھان نوں دھوو اتے خشک کرو
- اپنی شیلڈ نوں ہٹاؤ اتے سٹ دیو
- SpaMedica دی تجویز دے مطابق سرجری توں بعد آلے اپنے آئی ڈراپس شروع کر دیو

سرجری توں بعد سویرے تھادی اکھ لیسدار ہونا عام گل اے۔ دتے گئے جراثیم توں پاک سوابز نوں ٹھنڈے، ابلے ہوئے پانی وچ ڈبوو اتے اپنی اکھ دے اوپر لے اتے تھلڑے دوئیں پپوٹیاں نوں احتیاط نال صاف کرو۔ اک وار اپنی بند اکھ نوں نک توں گن ول اک توں دوچے سرے تیکر صاف کرو۔ سواب نوں سٹ دیو اتے جے لوڑ ہووے تاں ایہہ عمل دہراؤ۔ اپنی اکھ نوں صاف کرن توں پہلاں اتے بعد وچ اپنے ہتھ نوں دھونا ہمیشہ یاد رکھو (ہتھ دھون بارے رہنمائی صفحہ 24 تے ویکھو)۔

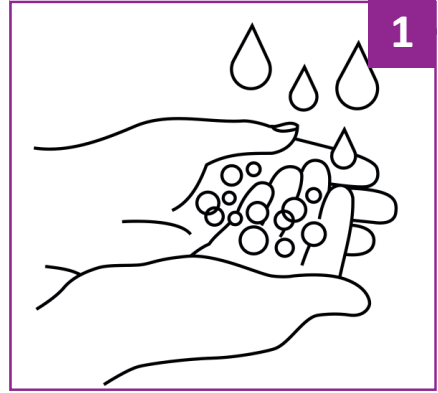
ایہہ تجربہ کرنا عام اے:

- دھندلی نظر
 - سرخی
 - خشکی
 - کھردراپن / اکھ وچ کجھ ہون دا احساس
 - پانی ویہنا
 - درد
 - چانن توں حساسیت
- اوپنیاں علامتاں نوں تجویز کیتے گئے آئی ڈراپس اتے اکھاں وچ خشکی وچ کمی لئی دتے گئے مصنوعی ہنجواں نال گھٹ ہو جانا چاہیدا اے۔

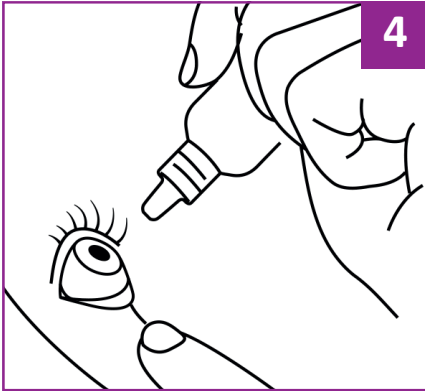
اکھاں وچ قطرے کیداں پانے نیں



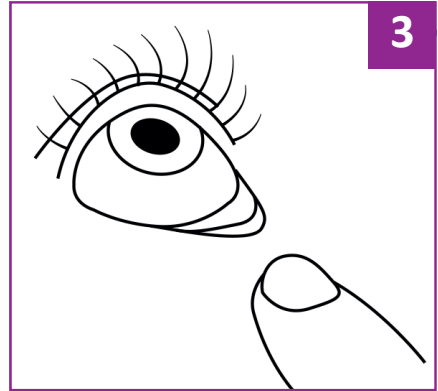
بوتل نوں نرمی نال ہلاؤ یا تھپتھپاؤ۔



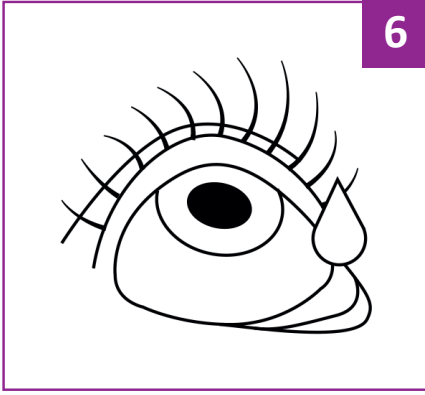
اپنے ہتھان نوں صابن اتے پانی نال دھوو
(ہتھ دھون بارے رہنمائی صفحہ 24
تے ویکھو)۔



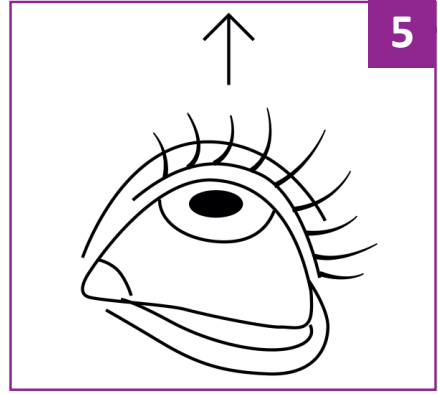
دوچے ہتھ نال بوتل نوں اپنی اکھ دے
اوپر ساکن رکھو، ایہدا خیال رکھو کہ بوتل
دا سرا اکھ یا جلد نوں نہ چھووے۔



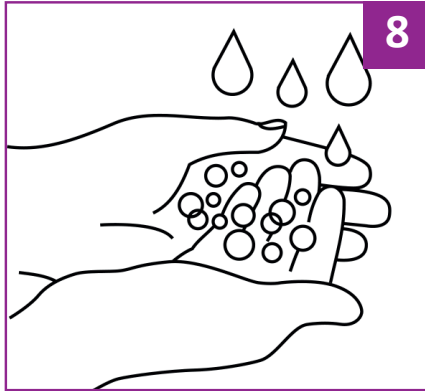
بیٹھ جاؤ اتے اپنے سر نوں پیچھے ول جھکاؤ۔
اک انگل نال اکھ دے تھلے پھوٹے نوں تھلے
کرو، تاں جے اپنی اکھ دے پھوٹے اتے اکھ دے
درمیان تھان بنائی جاسکے۔



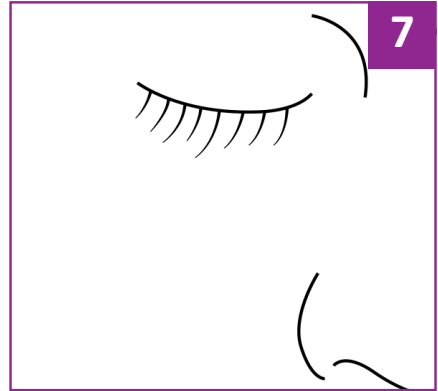
بوتل نوں دباؤ تاں جے اک قطرہ تہاڈے
تھلڑے پپوٹے وچ موجود خانے وچ چلا
جاوے۔



اوتے ویکھو۔



اپنے ہتھوں نوں فیر صابن اتے پانی
نال دھوو (ہتھ دھون بارے رہنمائی
صفحہ 24 تے ویکھو)۔



اپنی اکھ نوں آرام نال بند کر لوو۔

چٹے موتیے دی سرجری توں بعد اکھاں وچ خشکی ہونا عام گل اے۔ خشک اکھاں دیاں علامتاں وچ سُرخی، خشکی، اکھ وچ کجھ موجود ہون دا احساس، اے پانی ویہنا شامل اے۔

جے تسی اکھاں وچ خشکی دیاں علامتاں دا شکار ہوو، تاں اکھاں وچ نرمی پیدا کرن لئی ڈراپس تھادے مقامی آپٹومیٹرسٹ یا مقامی فارمیسی تے دستیاب نیں۔ وادھو سُکھیائی اے نرمی لئی اسی تھانوں تجویز کردے آن کہ سرجری توں پہلاں اے بعد دے دناں وچ - ہر کھانے اے راتیں سون توں پہلاں اوہناں ڈراپس نوں ورتو۔ اوہناں نوں اپنے لئی تجویز کردہ ڈراپس نال ورتو، پر اوہناں دے وچکار 5 منٹ دا وقفہ دیو۔

جے تسی پہلاں توں ای اکھاں وچ خشکی دے رولے دا شکار او، تاں فیر چٹے موتیے دی سرجری تھادیاں علامتاں نوں ہور وگاڑ کر سگدی اے۔ اسی تھانوں تجویز کردے آن کہ تسی اپنی خشک اکھاں دے ڈراپس نوں اپنے چٹے موتیے دی سرجری توں پہلاں دے دناں وچ ورتنا جاری رکھو تاں جے تیاری دے مرحلے وچ اکھ دی سطح نوں ممکنہ حد تیکر صحت مند رکھیا جاوے۔

کدی کدار، خشک اکھاں دیاں علامتاں سرجری توں بعد کجھ مہینیاں تیکر جاری رہ سگدیاں نیں۔ ایہہ غیر معمولی نئیں اے۔ تھانوں ڈراپس نوں ورتنا جاری رکھنا چاہیدا اے تاں جے اپنیاں اکھاں نوں نرم رکھن اے جے چینی گھٹان وچ مدد ملے۔ جے تسی خشک اکھاں دیاں علامتاں دا مسلسل سامنا کر رہے او، تاں میربانی کر کے اپنی کمیونٹی دے آپٹومیٹرسٹ توں مشورہ لو۔

سرجری توں بعد اکثر پچھے جان آلے سوال

میربانی کر کے تھلے عام پچھے جان آلے سوالاں دی فہرست ویکھو۔ جے تہاڈے کوئی ہور سوال نیں، تاں میربانی کر کے اپنے آپریشن دے دن اپنی نرس توں پچھو۔

کیہ میری نظر دھندلی ہو جاوے گی؟

دھندلی یا غیر واضح نظر دا تجربہ کرنا عام گل اے، خاص کر آپریشن توں اگلی سویرے توں، پر ایس وچ ویلے نال بہتری آئی چاہیدا اے۔

میری اکھ کیداں محسوس کرے گی؟

تہاڈیاں اکھاں خشک، سرخ اتے کھردریاں ہو سکتیاں نیں۔ کئی ویلے ایہدے وچ مکمل بحالی لئی کجھ ہفتے لگ سکتے نیں۔

میں کدوں ڈرائیو کر سکتا/سکتی آن؟

جدوں وی ایداں کرن لئی تسی خود نوں محفوظ سمجھو۔ پر، تسی اوس ویلے تیکر ایداں نئیں کر سکتے، جدوں تیکر تسی ڈرائیونگ دے قنونی تقاضے (20 میٹر دے پینڈے توں گڈی دی رجسٹریشن پلیٹ نوں پڑھنا) نوں پورا نہ کر لو۔ تہانوں فیر توں ڈرائیونگ کرن توں پہلاں اک نویں عینک دی لوڑ پئے سکتی اے۔



میں کدوں ورزش کر سکتا/سکتی آن؟

سرجری دے 1 ہفتے توں بعد ہلکی پھلکی ورزش کرن وچ کوئی ہرج نئیں۔ میربانی کر کے تیراکی یا باغبانی توں 2 ہفتے تیکر پرہیز کرو۔ ایس توں علاوہ، سرجری توں بعد 2 ہفتے تیکر مٹی گھٹے آلے ماحول توں گریز کرو۔

میں کدوں میک اپ کر سکتا/سکتی آن؟

میربانی کر کے سرجری توں بعد 1 ہفتے تیکر اکھاں دے میک اپ توں گریز کرو اتے مصنوعی پلکاں لان یا اکھ دے کول کیسے قسم دے کاسمیٹک یا ایسٹھیٹک ٹریٹمنٹ توں 2 ہفتیاں لئی گریز کرو۔

کیہ مینوں عینکاں دی لوڑ ہووے گی؟

آپریشن توں بعد دے چیک اپ توں بعد، تہاڈی کمیونٹی دا آپٹومیٹرسٹ نویں عینکاں بارے تہاڈے نال گل بات کر سکتا اے۔

مینوں ایذاں کیوں لگدا اے کہ جیداں میری اکھ وچ کجھ موجود اے؟

کجھ دناں تیکر اکھ وچ کھردرا پن محسوس ہونا عام گل اے اتے ایہدا تعلق سرجری توں بعد زخم بھرن نال ہوندا اے۔ جے تہانوں ایہدا تجربہ ہووے تاں میربانی کر کے خشک اکھاں آلے ڈراپس ورتو تاں جے تہاڈیاں اکھاں نوں وادھو آرام ملے۔

کیہ میں اپنے وال دھو سکتا/سکتی آن؟

تسی معمول دے مطابق نہا دھو سکتے او۔ سرجری توں بعد اک ہفتے تیکر کوشش کرو کہ تہاڈی اکھ وچ صابن اتے پانی نہ جاوے۔

کیہ میں اپنی اکھ نوں مل سکتا/سکتی آن؟

نئیں۔ میربانی کر کے آپریشن آلی اکھ نوں نہ ملو۔ اوہناں نوں صاف رکھنا ضروری اے۔

میں اپنے کم تے کدوں جا سکدا/سکدی آن؟

زیادہ تر لوکیں اپنے چٹے موتیے دی سرجری توں اگلے دن کم تے واپس جا سکدے نیں۔ ایداں دے جسمانی کھیڈ، یا کردار جنہاں وچ قابو پان یا رُکن دی لوڑ ہووے یا مٹی گھٹے آلے ماحول وچ کم توں کجھ لمے ویلے (2-4 ہفتے) لئی گریز کرنا چاہیدا اے پر ایس بارے اپنے سرجن نال گل کرنا بہتا چنگا اے۔

کیہ میں ہوائی سفر کر سکدا/سکدی آن؟

ساڈا مشورہ اے کہ تسی ہوائی سفر کرن لئی اپنی سرجری توں بعد دے چیک اپ تیکر انتظار کرو۔ پر، جے لازمی ہووے، تاں سول ایوی ایشن اتھارٹی (Civil Aviation Authority, CAA) سفر کرن توں پہلاں چٹے موتیے دی سادہ سرجری دی صورت وچ 1 دن دے انتظار دا مشورہ دیندی اے۔ جے تسی ملک توں باہر جاندے او، تاں میربانی کر کے یاد رکھو کہ SpaMedica ولوں کوئی وی فوری یا ہنگامی علاج دستیاب نئیں ہووے گا۔

رنگ وکھو وکھ کیوں لگدے نیں؟

تسی علاج شدہ اکھ اتے غیر علاج شدہ اکھ دے رنگاں وچ فرق محسوس کر سکدے او یا تسی ایداں سمجھ سکدے او۔ ایہہ معمولی گل اے۔

کیہ مینوں پہلاں توں تجویز کردہ آئی ڈراپس جاری رکھنے چاہیدے نیں؟

ہاں جی، سارے تجویز کردہ آئی ڈراپس نوں ورتنا جاری رکھو، ایتھے تیکر کہ اوہناں دی میعاد دی تریخ رہندی ہووے۔

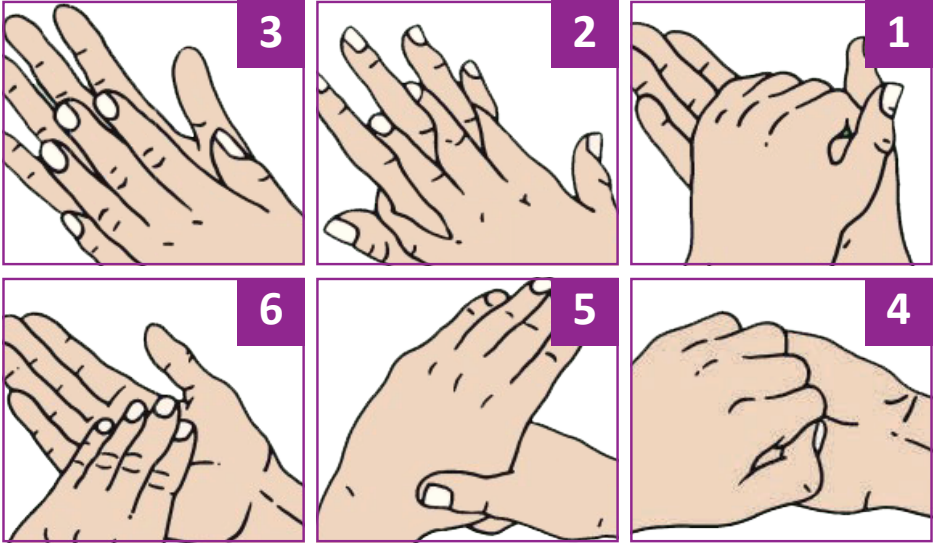
کیہ میں تھلے جھک سکدا/سکدی آن یا کجھ چُک سکدا/سکدی آن؟

مناسب طور تے، بھاری شیواں نوں چُکن اتے مسلسل جھکن توں 1 ہفتے تیکر گریز کرو۔

مینوں اپنا چیک اپ کدوں کروانا چاہیدا اے؟

تھاڈی سرجری توں بعد دی اپائنٹمنٹ عام طور تے سرجری دے 4-6 ہفتے توں بعد SpaMedica یا تھاڈے مقامی آپٹومیٹرسٹ نال طے کیتی جاوے گی۔

ہتھ دھون بارے رہنمائی



- 1- ہتھیلیاں- ہتھوں نوں پانی نال گلا کرو اے ہتھوں اے اپنا صابن لاؤ چناں کہ ہتھ دیاں ساریاں تھوں اے پھیل جاوے۔ دوئیں ہتھوں دیاں ہتھیلیاں نوں آپس وچ رگڑو۔
- 2- ہتھوں دے پچھے اے انگلیاں دے وچکار- ہر اک ہتھ دی پٹھ دی پٹھ نوں دوچے ہتھ دی ہتھیلی نال ایداں رگڑو کہ انگلیاں آپس وچ جڑیاں ہوں۔
- 3- انگلیاں دے وچکار- ہتھیلیاں نوں آپس وچ ایداں رگڑو کہ انگلیاں آپس وچ جڑیاں ہوں۔
- 4- انگلیاں دے ناخن- انگلیاں دی پٹھ نوں مخالف ہتھ دی ہتھیلی اے ایداں رگڑو کہ انگلیاں آپس وچ جڑیاں اے ناخن ہتھوں نوں رگڑدے ہوں۔
- 5- انگوٹھے- ہر اک انگوٹھے نوں مخالف ہتھ دی پکڑ وچ لے کے دائرے دی حرکت وچ رگڑو۔
- 6- انگلیاں دے باہر لے سرے اے کلاٹیاں- انگلیاں دے باہر لے سرے دائرے دی حرکت وچ مخالف ہتھیلی اے رگڑو۔ ہر اک کلاٹی نوں مخالف ہتھ نال دائرے دی حرکت وچ رگڑو۔
- 7- دھوو اے خشک کرو- ہتھوں نوں پانی نال دھوو۔ نلکا بند کرن لئی گھنی یا صاف تولیہ ورتو۔ اک صاف خشک تولیے نال چنگی طراں خشک کرو۔

ساڈے نال کیداں رابطہ کیتا جاوے

ساڈی ویب سائٹ: spamedica.co.uk

عام سوال

ٹیلی فون:

0330 058 4280

سوموار توں ہفتہ، سویرے 8
وچے - شامیں 6 وچے

ای میل: contact@spamedica.co.uk

اپنی سرجری بارے غیر ہنگامی نوعیت دے
سوالات لئی، ساڈے نال رابطہ کرو:

- اپائنٹمنٹ بارے جانکاری
- ٹرانسپورٹ بارے سوال
- اپنے علاج بارے سوال

ہنگامی مدد

ٹیلی فون:

0161 838 0883

دن دے 24 گھنٹے، سال دے
365 دن

جے تسی تھلے درج وچوں کسی علامت دا
تجربہ کرو تاں سانوں چھیتی نال کال کرو:

- شدید درد
- سر دے سامنے آلے حصے وچ شدید درد
- اے متلی اے آلتی (پیراسیٹامول لین دے
باوجود)
- نظر دی خرابی وچ مسلسل وادھا، یا نظر
دا خاتمہ

فیڈبیک اے شکایتاں

SpaMedica ہمیشہ اپنے مریضاں نوں سندا اے اے اسی تهاڈے فیڈ بیک دی قدر کردے آں۔ میربانی کر کے سانوں دسو کہ اسی کیہڑا کم چنگا کردے آں اے اسی کیہڑے کم وچ بہتری لیا سکدے آں۔

ساڈے ہر ہسپتال وچ تهاڈے لئی فیڈبیک کارڈز دستیاب نیں تاں جے تسی سانوں اپنے تجربے بارے دس سکو۔ میربانی کر کے تھلے موجود رابطے دیاں تفصیلاں نوں ورتدیاں اپنا فیڈ بیک بھیجو:

ای میل: feedback@spamedica.co.uk

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

جے تسی وصول کیتی خدمت توں خوش نیں او، تاں میربانی کر کے اپنے خدشیاں بارے ہسپتال دے منتظم نال گل بات کرو یا اوتے درج پتے تے ساڈے نال رابطہ کرو۔

جے تسی SpaMedica نوں شکیت کردے او اے ردعمل توں مطمئن نیں، تاں تسی تھلے موجود رابطے دیاں تفصیلاں نوں ورتدیاں پارلمینٹری اے صحت دی خدمت دے محتسب (Parliamentary and Health Service Ombudsman, PHSO) نال رابطہ کر سکدے او:

PHSO دی ویب سائٹ تے موجود آن لائن فارم مکمل کرو -

www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO

صارفی ہیلپ لائن - 0345 015 4033 سویرے 8:30 وچ توں شامیں 5:30 وچ، سوموار توں جمعہ، بینک دیاں چھٹیاں توں علاوہ۔

PHSO دی 'کال بیک' خدمت تے اک ٹیکسٹ بھیجو:
07624 813 005، اپنے ناں اے موبائل نمبر نال۔

میربانی کر کے ایس کتابچے نوں اپنے نال لیاؤ اے جے اپنے وزٹ دے موقع تے
تسی کوئی سوال پچھنا چاہندے او تاں اوہناں نوں لکھن لئی ایس صفحے
نون ورتو۔



SpaMedica

ساڈے نال رابطہ کرو

میربانی کر کے عام سوالاں لئی تھلے آے نمبر تے ساڈے نال رابطہ کرو:

ٹیلی فون: 0330 058 4280

ای میل: contact@spamedica.co.uk

ویب سائٹ

QR کوڈ اسکین کرو spamedica.co.uk وزٹ کرو
تاں جے چٹے موتیے دی سرجری بارے ہور جان سکو



ایتھے اسکین کرو

پتہ:

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU