

SpaMedica

NHS

آپ کی سفید موتیا کی سرجری

آپریشن سے پہلے اور بعد میں
مریضوں کے لیے ہدایات اور معلومات



spamedica.co.uk

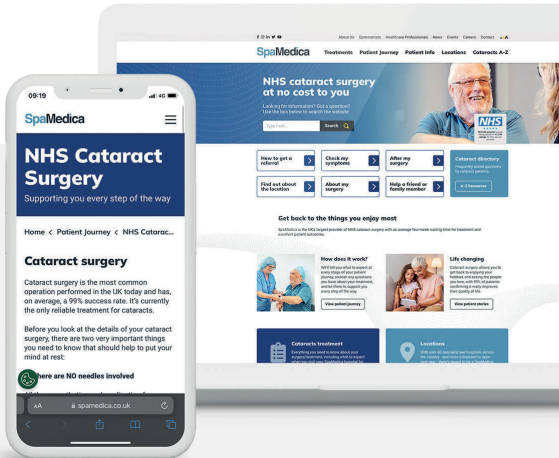
3	تعارف
4	سفید موتیا کیا ہے؟
6	اپوائنٹمنٹس
7	آپ کی ابتدائی تشخیص
9	سرجری کے بعد آپ کا متوقع بینائی
11	سفید موتیا کی سرجری کے خطرات
12	سفید موتیا کی سرجری
13	سرجری کے بارے میں اکثر پوچھے گئے سوالات (FAQs)
14	سرجری کے دن
16	سرجری کے فوراً بعد
17	سرجری کے بعد پہلا دن
18	آنکھوں کے قطرے ڈالنے کا طریقہ
20	خشک آنکھ
21	سرجری کے بعد اکثر پوچھے جانے والے سوالات (FAQs)
24	ہاتھ دھونے کا طریقہ
25	ہم سے کیسے رابطہ کریں
26	آراء اور شکایات
27	یادداشت

ہم نے یہ کتابچہ آپ کو وہ تمام معلومات فراہم کرنے کے لیے ڈیزائن کیا ہے جو آپ کو سفید موتیا کی سرجری کے بارے میں درکار ہوں گی، بشمول سفید موتیا کیا ہیں، سرجری کے دوران کیا ہوتا ہے، کوئی متعلقہ خطرات، اور صحت یابی۔

یہ ضروری ہے کہ آپ اسے اپنی پہلی تشخیص سے پہلے، اور پھر اپنی سرجری سے پہلے پڑھیں۔

ہم نے اس کتابچے کے پچھلے حصے میں ایک آسان نوٹس کا صفحہ فراہم کیا ہے جہاں آپ اپنے مریض کے تجربے کے کسی بھی موقع پر معالج یا نرس کے ساتھ جو بھی سوالات اٹھانا چاہتے ہیں ان کی فہرست بنا سکتے ہیں۔

کیا آپ ایک دیکھ بال ولا ساتھی پسند کریں گے؟ یہ آپ کی مرضی ہے۔ یہ خاندان کا رکن، دوست یا عملے کا تربیت یافتہ رکن ہوسکتا ہے۔ براہ کرم ہمیں پہنچنے پر بتائیں کہ اگر آپ چاہتے ہیں کہ کوئی آپ کے معائنے یا مشاورت کے لیے آپ کے ساتھ آئے۔



آپ کی مدد کے لیے ہمارے پاس ہماری ویب سائٹ spamedica.co.uk پر بہت ساری معلومات دستیاب ہیں۔

سفید موتیا کیا ہے؟

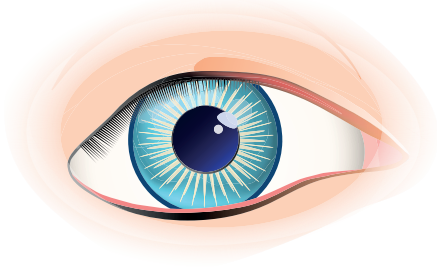
سفید موتیا ایک ایسی حالت ہے جس میں آنکھ کا قدرتی لینس ابر آلود ہو جاتا ہے اور بینائی کو متاثر کرتا ہے۔ عام طور پر، سفید موتیا عمر رسیدہ لوگوں میں ہوتا ہے، اور وہ عام طور پر آہستہ آہستہ نشوونما پا لیتے ہیں۔

سفید موتیا کا علاج عام طور پر ایک دن میں ہونے والے آپریشن سے کیا جاتا ہے، جہاں ابر آلود لینس کو ہٹا دیا جاتا ہے اور اس کی جگہ ایک مصنوعی پلاسٹک لینس (ایمپلانٹ) لگا دیا جاتا ہے۔ یہ عام طور پر آنکھوں کے قطروں کے ساتھ مقامی اینسٹھیٹک کے تحت کیا جاتا ہے۔

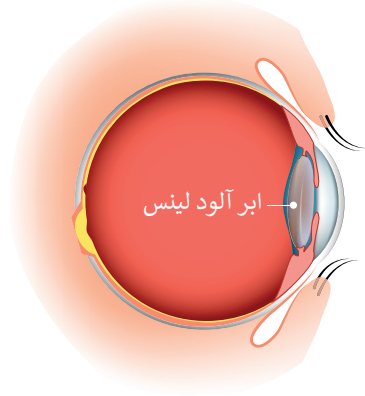
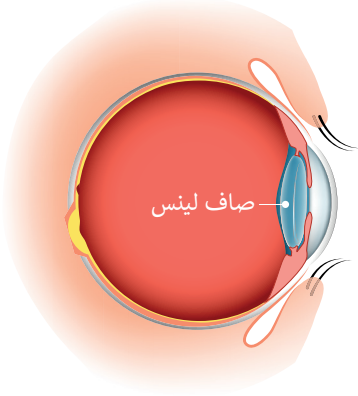
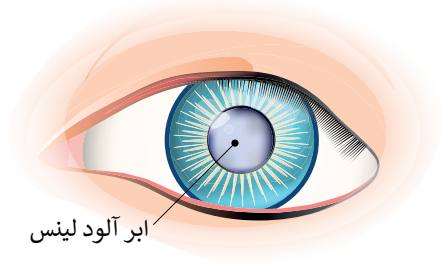
سفید موتیا کی علامات میں شامل ہیں:

- دھندلی نظر
- رات کو گاڑی چلانے میں دشواری
- ٹیلی ویژن دیکھنے اور پڑھنے میں دشواری
- سورج کی روشنی اور/یا تیز روشنیوں جیسے کہ آنے والی کار کی ہیڈلائٹس سے چندھیا ہونا
- رنگوں کا دھندلا ہونا
- عینک یا کانٹیکٹ لینس نسخہ میں بار بار تبدیلیاں

صحت مند آنکھ



سفید موتیا والی آنکھ



آپ کو ہسپتال میں کم از کم دو ملاقاتوں کے لیے دیکھا جائے گا:

1. آپ کی ابتدائی تشخیص کے لیے
2. آپ کے سفید موتیا کی سرجری کے لیے
3. آپ کے آپریشن سے پہلے معاینے کے لیے، حالانکہ یہ آپ کے مقامی آپٹومیٹرسٹ کے پاس ہو سکتا ہے



آپ کی ابتدائی تشخیص

آپ کا آپریشن سے پہلے کا تشخیص ہمارے آؤٹ پیشنٹ ڈیپارٹمنٹ میں ہوگا۔ آپ ہمارے ساتھ تقریباً 2 گھنٹے رہیں گے۔ یہ یقینی بنانے کے لیے کہ سفید موتیا کی سرجری آپ کے لیے صحیح ہے، ہماری طبی ٹیم آپ کا جائزہ لے گی۔

تشخیص میں مدد کے لیے آپ کی آنکھوں میں قطرے ڈال دیں جائیں گے۔ ان قطروں کو ڈالنے سے آپ کی بینائی دھندلی ہو جائے گی، اس لیے آپ بعد میں گاڑی نہیں چلا سکیں گے۔

اپنے ساتھ درج ذیل چیزیں لانا ضروری ہے:

- آپ کا مکمل صحت سے متعلق سوالنامہ، اگر کوئی آپ کو بھیجا گیا ہے
- موجودہ ادویات کی فہرست
- آپ کے موجودہ نسخے کی عینک
- کوئی بھی سوال جو آپ اپنی اپوائنٹمنٹ کے وقت پوچھنا چاہتے ہیں
- اگر آپ کو گلوکوما ہے، تو براہ کرم اپنے کنسلٹنٹ کی تفصیلات لائیں
- اگر آپ ذیابیطس کے مریض ہیں، تو براہ کرم اپنی ریکارڈ بک اپنے ساتھ لائیں
- اگر آپ وارفرین دوائی لیتے ہیں، تو براہ کرم اپنا INR ریکارڈ (پیلی کتاب) اپنے ساتھ لائیں

- آپ کو اپنے اپوائنٹمنٹ کے لیے گاڑی نہیں چلانی چاہیے کیونکہ آپ کے آنکھ کی پتلی میں قطرے ڈال دیں جائیں گے، اور نہ ہی اپوائنٹمنٹ کے بعد کم از کم 6 گھنٹے تک گاڑی چلائیں
- اگر آپ کی آنکھوں کی کوئی پچھلی سرجری ہوئی ہے، بشمول پچھلی لیزر آئی کوریکشن سرجری، تو براہ کرم یہ معلومات اپنی اپوائنٹمنٹ پر لائیں (اگر آپ کے پاس ہے)
- براہ کرم ہمیں مطلع کریں کہ اگر آپ کو پہلے سے تشخیص سے لے کر سرجری کی ملاقات کے درمیان کسی بھی وجہ سے کوئی اینٹی بائیوٹک تجویز کی گئی ہے
- کنٹیکٹ لینز کو آپ کی پری اسیسمنٹ اپوائنٹمنٹ سے پہلے ہٹا دینا چاہیے
 - سوفٹ کنٹیکٹ لینز کے لیے؛ براہ کرم 48 گھنٹے پہلے ہٹا دیں
 - گیس-پرمایبل/ہارڈ کنٹیکٹ لینز کے لیے؛ براہ کرم 14 دن پہلے ہٹا دیں

سرجری کے بعد آپ کا متوقع بینائی

ہم آپ کی آنکھوں کی متعدد درست پیمائش کرنے کے لیے جدید ترین ٹیکنالوجی کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ پیمائشیں ہمیں آپ کی مخصوص ضروریات کے لیے درکار عینک کی صحیح جانچ کا تعین کرنے کے قابل بناتی ہیں۔

براہ کرم آگاہ رہیں کہ بطور NHS مریض، آپ کو سنگل فوکس لینس پیش کیا جائے گا، جس کا مطلب ہے کہ آپریشن کے بعد بھی آپ کو عینک کی ضرورت ہوگی۔ آپ کی ابتدائی تشخیص کے دوران اس پر مزید تفصیل سے بات کی جائے گی۔

سرجری کا بنیادی مقصد سفید موتیا کو ہٹانا ہے، نہ کہ آپ کی عینک کی ضرورت کو کم کرنا۔ جب کہ ہم ہمیشہ اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش کرتے ہیں کہ ہمارے مریض بہترین بصارت حاصل کر سکیں، آپ کو سرجری کی نوعیت کی وجہ سے کچھ کاموں کے لیے بعد میں عینک کی ضرورت کی توقع کرنی چاہیے۔

دیگر پریمیم امپلانٹ لینز نجی طور پر دستیاب ہیں جو سرجری کے بعد عینکوں پر انحصار کم کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو پریمیم لینز کے لیے موزوں ہونے کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو براہ کرم اپنے تشخیص کے دوران معالج سے ان پر بات کریں۔



سفید موتیا کی سرجری کے خطرات

سفید موتیا کو ہٹانا سب سے محفوظ سرجیوں میں سے ایک ہے جو آپ کر سکتے ہیں۔ یہ آج برطانیہ میں کیا جانے والا سب سے عام آپریشن بھی ہے، جس میں برطانیہ میں ہر سال تقریباً 5 لاکھ سرجری کی جاتی ہیں۔

کسی بھی جراحی کے طریقہ کار کی طرح، اس میں اب بھی خطرات شامل ہیں، آپ کی ابتدائی تشخیص میں، طبیب ان کی وضاحت کرنے میں وقت لے گا اور آپ کو سوالات کرنے کا موقع ملے گا۔

سفید موتیا کی سرجری کے نتیجے میں پیدا ہونے والی سنگین پیچیدگیوں کا خطرہ بہت کم ہے۔ سفید موتیا کی سرجری کی عام پیچیدگیوں کا علاج آنکھوں کے مزید قطروں یا سرجری سے کیا جا سکتا ہے۔ آپریشن کے دوران علاج شدہ آنکھ میں مستقل بینائی کے ضائع ہونے کا ایک بہت ہی چھوٹا خطرہ ہے - تقریباً 1000 میں سے 1۔

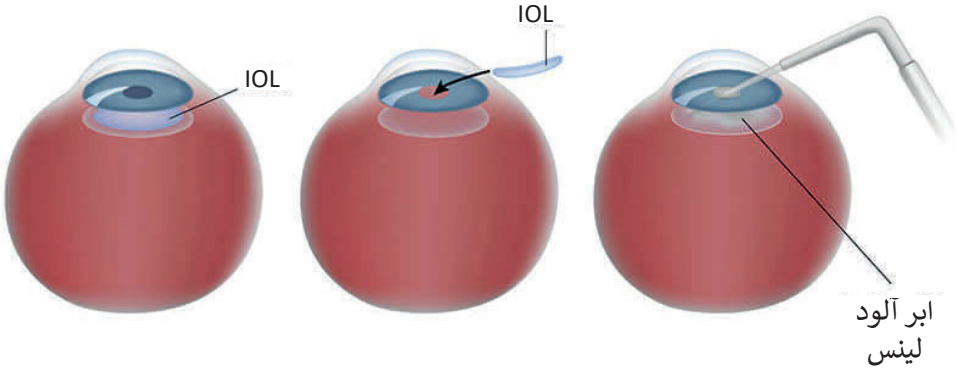
سفید موتیا کی سرجری

سفید موتیا کا آپریشن ایک مختصر طریقہ کار کا استعمال کرتے ہوئے کیا جاتا ہے جسے phacoemulsification کہتے ہیں۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں سرجن آنکھ میں الٹراساؤنڈ ڈیوائس داخل کرتا ہے تاکہ سفید موتیا کو توڑا جاسکے جسے پھر ہٹایا جاسکتا ہے۔

جب سفید موتیا کو ہٹا دیا جاتا ہے، سرجن اس کی جگہ پر پلاسٹک کے نئے انٹراوکولر (IOL) لینس ڈالے گا۔

آپ کی ہر سرجری کے دوران ایک وقت میں صرف ایک آنکھ کا آپریشن ہوگا۔

سفید موتیا کی سرجری



انٹراوکولر لینس (IOL) کو لگا دیا گیا ہے

ابر آلود لینس کو ہٹا دی گئی ہے

سرجری کے بارے میں اکثر پوچھے گئے سوالات

کیا میں کچھ محسوس کروں گا؟

ہم آپ کی آنکھ کو بے حس کرنے کے لیے آئی ڈرپس کا استعمال کریں گے اس لیے سرجری تکلیف دہ نہیں ہونی چاہیے۔ آپ اب بھی آنکھ پر دباؤ اور دباؤ محسوس کریں گے جس کا آپریشن ہو رہا ہو۔ آپ کو پوری سرجری کے دوران ایک تیز روشنی کو دیکھنے کی ضرورت ہوگی۔

کیا مجھے فلیٹ لیٹنے کی ضرورت ہے؟

ہاں، آپ کو فلیٹ لیٹنا پڑے گا۔ اگر ضرورت ہو تو ہم اضافی تکیے کی مدد فراہم کر سکتے ہیں۔

کیا میں کچھ دیکھوں گا؟

آنکھوں کے قطرے پھیلنے کے نتیجے میں آپ کی بینائی بہت دھندلی ہو جائے گی۔ مزید وسعت دینے کے لیے آپ کے پاس آپ کی نچلی پلک کے نیچے ایک چھوٹی سی گولی بھی رکھی جائے گی۔ اسے سرجری سے پہلے ہٹا دیا جائے گا۔

کیا میں سرجری کے دوران پلک مار سکتا ہوں؟

ہم طریقہ کار کے دوران آپ کے نچلے اور اوپر والی ڈھکنوں کو کھلا رکھنے کے لیے ایک چھوٹی کپ کا استعمال کرتے ہیں۔

اگر مجھے چھینک/کھانسنے یا تکلیف محسوس ہو تو کیا ہوگا؟

اگر آپ کو ضرورت ہو تو آپ کو سرجن کے ساتھ بات چیت کرنے کا طریقہ دکھایا جائے گا۔

سرجری میں کتنا وقت لگتا ہے؟

سیفد موتیا کی معمول کی سرجری میں عام طور پر 20 منٹ لگتے ہیں۔ تاہم، آپ ہمارے ساتھ 3 گھنٹے تک رہیں گے۔

مجھے اپنے کانٹیکٹ لینز کو کب ہٹانا چاہیے؟

سرجری سے 24 گھنٹے پہلے تمام کانٹیکٹ لینز ہٹا دیں۔

سرجری کے دن

برائے مہربانی:

- اپنے آپریشن کے لیے پہنچنے سے پہلے ہلکا کھانا کھائیں
- اپنی تمام ادویات اور آنکھوں کے قطرے معمول کے مطابق لیں
- آرام دہ، ڈھیلے ڈھالے کپڑے پہنیں جو سفید نہ ہوں - آپ کو آپریشن کے لیے کپڑے اتارنے کی ضرورت نہیں ہوگی
- کسی قسم کا میک اپ نہ کریں
- اپنے آپ کو اپوائنٹمنٹ کے لیے ڈرایو مت کریں
- براہ کرم اپنے اپوائنٹمنٹ لیٹر میں دیے گئے وقت پر پہنچیں
- اپنے ساتھ کوئی قیمتی سامان نہ لائے کی کوشش کریں - ہمارے پاس آپ کے پاس آپ کے لیے سرجری کے دوران اپنا سامان چھوڑنے کے لیے لاکرز ہیں، لیکن ہم ان کی حفاظت کی ضمانت نہیں دے سکتے
- آپ ہمارے ساتھ تقریباً 3 گھنٹے رہیں گے
- ہم تجویز کرتے ہیں کہ کوئی آپ کی سرجری کے بعد آپ کو گھر لے جائے، لیکن یہ ضروری نہیں ہے کہ وہ رات بھر آپ کے ساتھ رہیں - ہم آپ کو بتائیں گے کہ کیا رات بھر کسی کو آپ کے ساتھ رکھنا ضروری ہے
- مفت ریفریشن دستیاب ہے

SpaMedica میں سفید موتیا کی تمام سرجری رجسٹرڈ آپتھلمک سرجنز کے ذریعے کی جاتی ہیں، یا تو کنسلٹنٹ ماہر امراض چشم یا رجسٹرار کسی کنسلٹنٹ کی براہ راست نگرانی میں۔

رجسٹرار مکمل طور پر مستند ڈاکٹر ہیں جو وفتمولوگے میں مہارت رکھتے ہیں۔

ہمارے سفید موتیا کی زیادہ تر سرجری کنسلٹنٹس کے ذریعے کی جاتی ہیں لیکن بہت سے دوسرے ہسپتالوں کی طرح - بشمول NHS ہسپتال - SpaMedica کنسلٹنٹ سرجنوں کی آنے والی نسلوں کو تربیت دینے کا شوق رکھتی ہے۔ اگر کوئی رجسٹرار آپ کی سرجری کر رہا ہے تو ہم آپ کو مطلع کریں گے اور اگر آپ ایسا کرنا چاہیں تو آپ کو متبادل ملاقات کی درخواست کرنے کا موقع ملے گا۔ آگے بڑھنے کا انتخاب کرنے سے، آپ نہ صرف ایک کنسلٹنٹ سرجن کی مہارت سے فائدہ اٹھائیں گے بلکہ مستقبل کے کنسلٹنٹ سرجنوں کی تربیت اور ترقی میں بھی اپنا حصہ ڈالیں گے۔

سرجری کے فوراً بعد

- آپ کی آنکھ اور سر پر ہلکے درد کی توقع کریں - ہمارا مشورہ ہے کہ آپ درد کش ادویات، جیسے پیراسیٹامول، ہر 4-6 گھنٹے بعد، صحیح خوراک کے مطابق لیں
- آپ کی بصارت کے دھندلے ہونے کی توقع کریں
- آنکھ میں کزخت سی، کسکسا احساس کی توقع کریں
- آپ کی آنکھوں میں پانی آنا عام بات ہے
- اگر آپ کے پاس دیگر حالات، جیسے گلوکوما کے لیے آنکھوں کے قطرے تجویز کیے گئے ہیں، تو براہ کرم اسے تجویز کردہ کے مطابق استعمال کرتے رہیں
- اپنی آپریشن شدہ آنکھ کو نہ رگڑیں
- اگلی صبح تک اپنی آنکھوں کی آئی شیلڈ کو نہ ہٹائیں
- ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ سرجری کے بعد پہلے 3 دنوں تک ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے سے گریز کریں
- اگر آپ نے سرجری کے دن سکون اور دوا لی ہے یا دی گئی ہے تو آپ کو گھر لے جانے اور رات بھر ساتھ دینے کے لیے ایک ذمہ دار بالغ ہونا چاہیے

سرجری کے بعد پہلا دن

- اپنے ہاتھ دھو کر خشک کریں
- اپنی شیلڈ کو ہٹا دیں اور ضائع کریں
- SpaMedica کی طرف سے تجویز کردہ آپریشن کے بعد آنکھوں کے قطرے شروع کریں

سرجری کے بعد صبح کے وقت آپ کی آنکھ کا چپکنا عام بات ہے۔ فراہم کردہ جراثیم سے پاک کاٹن وول کا استعمال کرتے ہوئے، ٹھنڈے، ابلے ہوئے پانی میں بھگو دیں اور پلکوں کو اوپر اور نیچے دونوں احتیاط سے صاف کریں۔ ناک سے کان کی طرف ایک بار اپنی بند آنکھ پر مسح کریں۔ کاٹن وول کو ضائع کریں اور اگر ضرورت ہو تو دہرائیں۔ ہمیشہ یاد رکھیں آنکھ کو صاف کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو دھونا (صفحہ 24 پر ہاتھ دھونے کا گائیڈ دیکھیں)۔

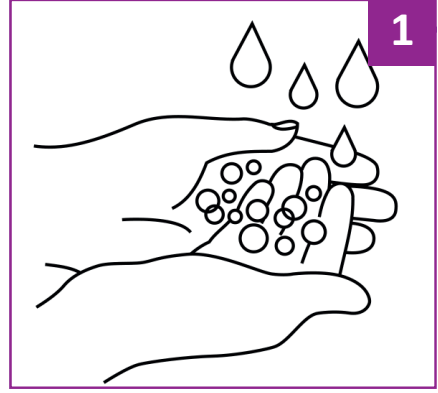
یہ معمول سی بات ہے:

- دھندلی نظر
 - لالی
 - گسگساہٹ
 - خارش زدہ/بیرونی چیز جسم میں داخل ہونے کا احساس
 - آنکھوں میں پانی بھر آنا
 - خارش جلن
 - روشنی کی حساسیت
- ان علامات اور آنکھوں کی خشکی کو کم کرنے کے لیے تجویز کردہ آنکھوں کے قطروں اور آرٹیفیشل ٹیرس کے استعمال سے ان کو کم کیا جا سکتا ہے۔

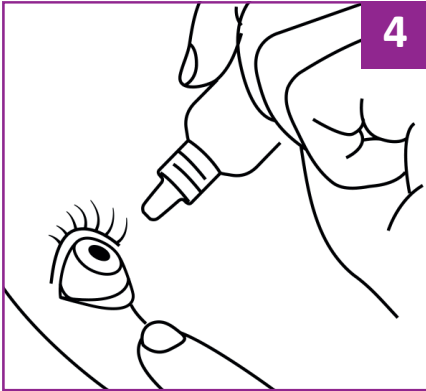
آنکھوں کے قطرے ڈالنے کا طریقہ



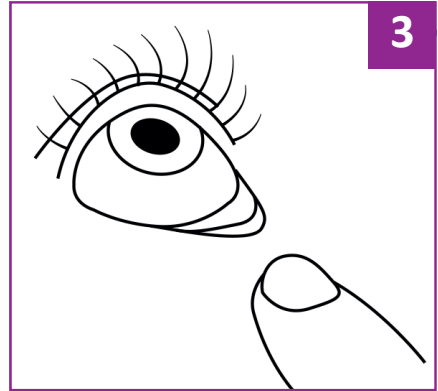
آہستہ سے بوتل کو ہلائیں یا تھپتھپائیں۔



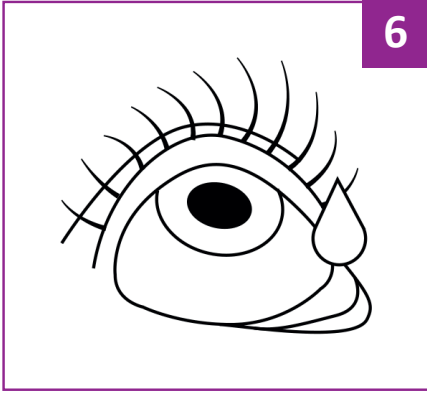
اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں
(صفحہ 24 پر ہاتھ دھونے کی ہدایت
دیکھیں)۔



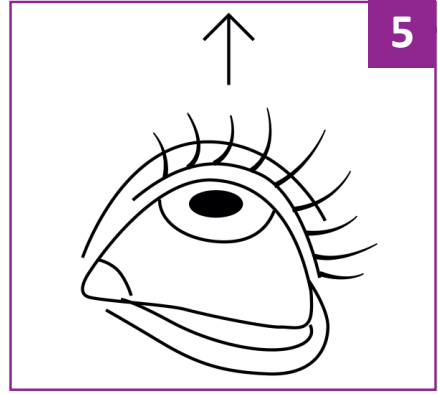
بوتل کو اپنے دوسرے ہاتھ سے اپنی آنکھ
کے اوپر پکڑیں، محتاط رہیں کہ آنکھ یا
جلد پر بوتل کی نوک کو نہ چھوئے۔



بیٹھ جائیں اور اپنا سر پیچھے کی طرف
جھکائیں۔ اپنی پیوٹا اور آنکھ کے درمیان
ایک جگہ بنانے کے لیے نچلے ڈھکن کو انگلی
سے نیچے کی طرف کھینچیں۔



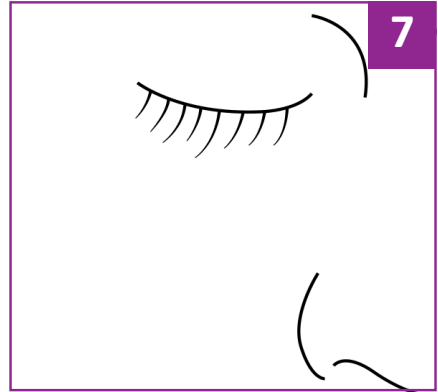
بوتل کو نچوڑیں تاکہ ایک قطرہ آپ کے
نچلے ڈھکن کی جیب میں گر جائے۔



اوپر دیکھیں۔



اپنے ہاتھ دوبارہ صابن اور پانی سے
دھوئیں (صفحہ 24 پر ہاتھ دھونے کی
ہدایت دیکھیں)۔



آہستہ سے آنکھیں بند کریں۔

خشک آنکھ

سفید موتیا کی سرجری کے بعد خشک آنکھ عام سی بات ہے۔ خشک آنکھوں کی علامات میں لالی، گسگساہٹ، آنکھ میں کسی چیز کا احساس اور بانی آنا شامل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ خشک آنکھ کی علامات میں مبتلا ہیں تو آپ کی کمیونٹی آپٹومیٹرسٹ یا مقامی فارمیسی سے چکنا کرنے والی آئی ڈراپس دستیاب ہیں۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ یہ قطرے اپنی سرجری سے پہلے اور بعد کے دنوں میں اضافی سکون اور چکنا کرنے کے لیے استعمال کریں۔ ہر کھانے اور سونے کے وقت۔

انہیں اپنے تجویز کردہ آئی ڈراپس کے ساتھ استعمال کریں، لیکن 5 منٹ کا وقفہ چھوڑ دیں۔

اگر آپ پہلے ہی خشک آنکھ کا شکار ہیں، تو سفید موتیا کی سرجری آپ کے علامات کو مزید خراب کر سکتی ہے۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ خشک آنکھوں کے قطرے باقاعدگی سے استعمال کرتے رہیں جو آپ کو سفید موتیا کی سرجری تک لے جاتے ہیں تاکہ تیاری میں آنکھ کی سطح کو ہر ممکن حد تک صحت مند رکھا جا سکے۔

کبھی کبھار، خشک آنکھ کی علامات سرجری کے بعد چند ماہ تک بھی جاری رہ سکتی ہیں۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ آپ کو اپنی آنکھوں کو چکنا کرنے اور تکلیف کو کم کرنے میں مدد کے لیے قطرے کا استعمال جاری رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کی آنکھوں کی خشکی کی مستقل علامات ہیں، تو براہ کرم اپنے کمیونٹی آپٹومیٹرسٹ سے مشورہ لیں۔

سرجری کے بعد اکثر پوچھے جانے والے سوالات

براہ کرم ذیل میں عام طور پر پوچھے گئے سوالات کی فہرست تلاش کریں۔
اگر آپ کے کوئی اور سوالات ہیں، تو براہ کرم اپنے آپریشن کے دن اپنی نرس سے پوچھیں۔

کیا میری بینائی دھندلی ہو جائے گی؟

دھندلا پن یا دھند والی بینائی کا تجربہ کرنا عام بات ہے خاص طور پر اگلی صبح، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اس میں بہتری آنی چاہیے۔

میری آنکھ کیسا محسوس کریں گی؟

آپ کی آنکھ ریتلا، سرخ اور کزخت سی محسوس کر سکتی ہے۔ اس سے مکمل طور پر صحت یاب ہونے میں بعض اوقات چند ہفتے لگ سکتے ہیں۔

میں کب گاڑی چلا سکتا ہوں؟

جب آپ ایسا کرنا محفوظ محسوس کریں۔ تاہم، آپ اس وقت تک گاڑی نہیں چلا سکتے جب تک کہ آپ ڈرائیونگ کی قانونی ضرورت پوری نہ کر لیں (20 میٹر پر کار کی رجسٹریشن پلیٹ پڑھنا)۔ آپ کو دوبارہ گاڑی چلانے سے پہلے نئے عینک کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔



میں کب ورزش کر سکتا ہوں؟

سرجری کے بعد 1 ہفتہ تک ہلکی ورزش دوبارہ شروع کرنا ٹھیک ہے۔ براہ کرم 2 ہفتوں تک تیراکی یا باغبانی سے گریز کریں۔ اس کے علاوہ، سرجری کے بعد 2 ہفتوں تک گرد آلود ماحول سے بچنے کے لیے محتاط رہیں۔

میں میک اپ کب کر سکتا ہوں؟

براہ کرم سرجری کے بعد 1 ہفتے تک آنکھوں کا میک اپ کرنے اور 2 ہفتوں تک آنکھوں کے قریب نقلی آئی لیشز یا کوئی اور کاسمیٹک یا جمالیاتی علاج لگانے سے گریز کریں۔

کیا مجھے چشمے چاہیے؟

آپ کے پوسٹ آپریشن چیک کے بعد، آپ کا کمیونٹی آپٹومیٹرسٹ آپ کے ساتھ نئے چشموں پر بات کر سکتا ہے۔

ایسا کیوں لگتا ہے کہ میری آنکھ میں کچھ ہے؟

خارش کا احساس کچھ دنوں کے لیے بالکل عام بات ہے اور اس کا تعلق سرجری کے بعد شفا یابی کے عمل سے ہے۔ اگر آپ ایسا محسوس کرتے ہیں تو براہ کرم اپنی آنکھوں کو مزید آرام دہ بنانے میں مدد کے لیے خشک آنکھوں کے قطرے استعمال کریں۔

کیا میں اپنے بالوں کو دھو سکتا ہوں؟

آپ معمول کے مطابق دھو اور نہا سکتے ہیں۔ سرجری کے بعد ایک ہفتہ تک اپنی آنکھوں میں صابن اور پانی ڈالنے سے گریز کریں۔

کیا میں اپنی آنکھیں رگڑ سکتا ہوں؟

نہیں۔ براہ کرم آپریشن شدہ آنکھ کو نہ رگڑیں۔ اسے صاف رکھنا ضروری ہے۔

میں کام پر کب واپس جا سکتا ہوں؟

زیادہ تر لوگ اپنے سفید موتیا کے آپریشن کے اگلے دن کام پر واپس جا سکتے ہیں۔ چشمے کے کھیلوں یا سرگرمیاں جن میں کنٹرول اور بندش شامل ہو یا دھول بھرے ماحول میں کام کرنے سے تھوڑی دیر (2-4 ہفتوں) تک پرہیز کیا جانا چاہئے لیکن بہتر ہے آپ کے سرجن سے بات چیت کی جائے۔

کیا میں پرواز کر سکتا ہوں؟

ہماری تجویز یہ ہے کہ آپ پرواز کرنے سے پہلے اپنے پوسٹ آپریٹو چیک تک انتظار کریں۔ تاہم، اگر یہ ناگزیر ہے تو، سول ایوی ایشن اتھارٹی (CAA) پرواز سے پہلے سفید موتیا کی سادہ سرجری کے بعد 1 دن انتظار کرنے کی سفارش کرتی ہے۔ اگر آپ ملک سے باہر جاتے ہیں، تو براہ کرم آگاہ رہیں کہ SpaMedica سے کوئی بھی فوری اور ہنگامی علاج دستیاب نہیں ہوگا۔

رنگ مختلف کیوں نظر آتے ہیں؟

آپ علاج شدہ اور غیر علاج شدہ آنکھوں کے درمیان رنگ کے فرق کو نوٹس یا محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ بالکل نارمل ہے۔

کیا میں پہلے سے تجویز کردہ آنکھوں کے قطرے جاری رکھوں؟

ہاں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام تجویز کردہ آنکھوں کے قطرے جاری رکھیں جب تک کہ وہ اپنی میعاد ختم ہونے کی تاریخ میں ہوں۔

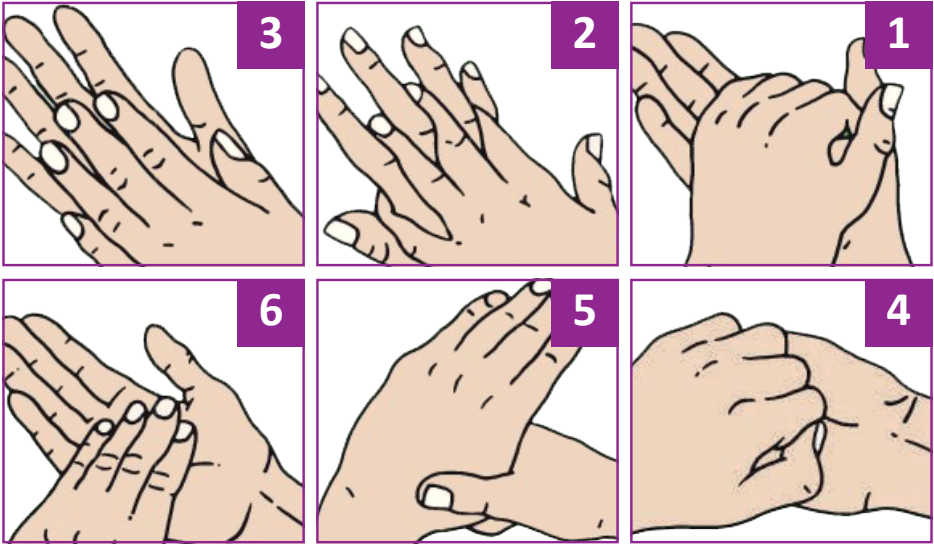
کیا میں نیچے جھک سکتا ہوں یا کچھ اٹھا سکتا ہوں؟

ایک مناسب حد تک، بھاری اشیاء کو اٹھانے اور 1 ہفتے تک طویل جھکنے سے گریز کریں۔

مجھے اپنا چیک اپ کب کرانا چاہیے؟

آپ کی پوسٹ آپریٹو فالو اپ اپائنٹمنٹ عام طور پر سرجری کے 4-6 ہفتوں بعد یا تو SpaMedica یا آپ کے مقامی آپٹومیٹرسٹ کے ذریعے طے کی جائے گی۔

ہاتھ دھونے کا طریقہ



1. ہتھیلیوں - ہاتھ پانی سے گیلے کریں اور ہاتھ کی تمام سطحوں پر کافی صابن لگائیں۔ ہاتھوں کو ہتھیلی سے رگڑیں۔
2. ہاتھوں کی پشت اور انگلیوں کے درمیان - ہر ایک ہاتھ کی پشت کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی سے رگڑیں اور انگلیوں کو آپس میں ملا دیں۔
3. انگلیوں کے درمیان - ہتھیلی کو ہتھیلی سے رگڑیں اور انگلیوں کو آپس میں ملا دیں۔
4. انگلیوں کے ناخن - انگلیوں کے پچھلے حصے سے مخالف ہتھیلیوں کو انگلیوں سے آپس میں جڑی ہوئی انگلیوں کے ناخنوں کو ہاتھ سے رگڑیں۔
5. انگوٹھے - ایک گھومنے والی حرکت کا استعمال کرتے ہوئے مخالف ہاتھ میں لگے ہوئے ہر انگوٹھے کو رگڑیں۔
6. انگلیاں کے سر اور کلاٹیاں - مخالف ہتھیلیوں میں انگلیوں کے نوکوں کو گھومنے والی حرکت میں رگڑیں۔ گھومنے والی حرکت میں ہر کلاٹی کو مخالف ہاتھ سے رگڑیں۔
7. دھونا اور خشک کرنا - ہاتھوں کو پانی سے دھولیں۔ نل کو بند کرنے کے لیے کہنی یا صاف تولیہ کا استعمال کریں۔ صاف خشک تولیہ سے اچھی طرح خشک کریں۔

ہم سے کیسے رابطہ کریں

ہماری ویب سائٹ پر بہت ساری معلومات ہے: spamedica.co.uk

عمومی پوچھ گچھ

ٹلیفون نمبر:

0330 058 4280

پیر سے ہفتہ، صبح 8 بجے سے
شام 6 بجے تک

ای میل: contact@spamedica.co.uk

اپنی سرجری سے متعلق غیر ضروری
سوالات کے لیے، ہم سے رابطہ کریں:

- اپوائنٹمنٹ کی معلومات
- ٹرانسپورٹ کے سوالات
- آپ کے علاج کے بارے میں سوالات

ہنگامی مدد

ٹلیفون نمبر:

0161 838 0883

دن کے 24 گھنٹے، سال
کے 365 دن

ہمیں فوری طور پر کال کریں اگر آپ کو ان
میں سے کوئی علامت محسوس ہوتی ہے
تو:

- شدید درد
- متلی اور الٹی کے ساتھ سامنے کا شدید
سر درد (پیراسیٹامول کے بعد بھی)
- بصارت کا مسلسل بگاڑ، یا بینائی کا
نقصان

آراء اور شکایات

SpaMedica ہمیشہ اپنے مریضوں کو سنتا ہے اور ہم آپ کے تاثرات کی قدر کرتے ہیں۔ براہ کرم ہمیں بتائیں کہ ہم کیا بہتر کرتے ہیں اور ہم کیا بہتر کر سکتے ہیں۔

آپ کو اپنے تجربے کے بارے میں بتانے کے لیے ہمارے ہر ہسپتال میں فیڈ بیک کارڈ دستیاب ہیں۔ براہ کرم ذیل میں رابطے کی تفصیلات کا استعمال کرتے ہوئے ہمیں اپنی رائے بھیجیں:

ای میل: feedback@spamedica.co.uk

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

اگر آپ اس سروس سے خوش نہیں ہیں جو آپ کو موصول ہوئی ہے، تو براہ کرم کسی بھی تشویش کے ساتھ ہسپتال کے مینیجر سے بات کریں یا اوپر والے پتہ پر ہمیں لکھیں۔

اگر آپ SpaMedica سے شکایت کرتے ہیں اور جواب سے مطمئن نہیں ہیں، تو آپ ذیل میں رابطے کی تفصیلات کا استعمال کرتے ہوئے پارلیمانی اینڈ ہیلتھ سروس اومبڈسمین (PHSO) سے رابطہ کر سکتے ہیں:

PHSO کی ویب سائٹ پر ایک آن لائن فارم پُر کریں۔

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

کسٹمر ہیلپ لائن - 0345 015 4033 صبح 8:30 بجے سے شام 5:30 بجے تک، پیر تا جمعہ، ما سوائے بینک کی تعطیلات کے۔

PHSO 'کال بیک' سروس کو ایک میسج بھیجیں:

07624 813 005، اپنے نام اور موبائل نمبر کے ساتھ۔

براہ کرم یہ کتابچہ اپنے ساتھ لائیں اور اس صفحہ کو استعمال کریں تاکہ آپ اپنے دورے کے دوران کوئی سوال پوچھنا چاہیں۔



SpaMedica

ہم سے رابطہ کریں

عمومی معلومات کے لیے ہم سے درج ذیل نمبر پر رابطہ کریں:

ٹیلی فون: 0330 058 4280

ای میل: contact@spamedica.co.uk

ویب سائٹ

QR کوڈ اسکین کریں یا ملاحظہ کریں
spamedica.co.uk سفید موتیا کی سرجری کے بارے
میں مزید جاننے کے لیے



یہاں اسکین کریں

پتہ:

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU