

SpaMedica

NHS

# আপনার চোখের ছানির অস্ত্রোপচারের পর

রোগীদের জন্য অস্ত্রোপচার  
পরবর্তী নির্দেশিকা ও তথ্য



[spamedica.co.uk](http://spamedica.co.uk)

# বিষয়বস্তু

---

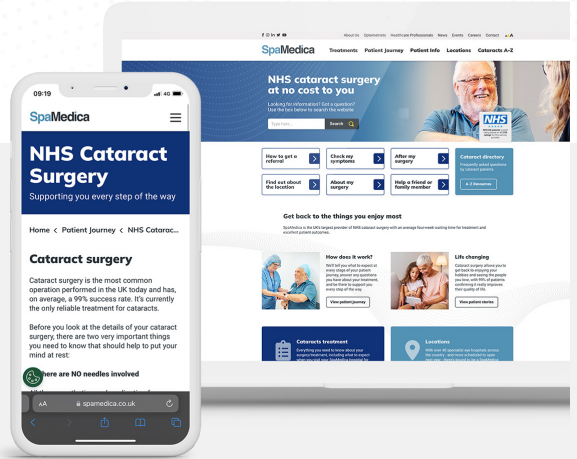
সূচনা	3
অস্ত্রোপচারের অব্যবহিত পরে	4
হাত ধৌত করার নির্দেশিকা	5
অস্ত্রোপচারের পরে প্রথম দিন	6
কীভাবে চোখের ড্রপ দিতে হয়	8
শুষ্ক চোখ	10
অস্ত্রোপচার-পরবর্তী বিষয়সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্ন (FAQs)	11
মতামত ও অভিযোগ	14
আমাদের সাথে যোগাযোগের উপায়	15

# সূচনা

আপনার অস্ত্রোপচারের পূর্বে, আপনাকে চোখের ছানির অস্ত্রোপচার সম্পর্কে একটি দরকারি পুস্তিকা দেওয়া হয়েছিল।

এই পুস্তিকাটিতে অস্ত্রোপচার-পরবর্তী ফলো আপের পরামর্শের বিষয় নিয়ে পুনরায় আলোচনা করা হয়েছে এবং আপনার চিকিৎসার পরে সচরাচর জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলীর উত্তর দেওয়া হয়েছে। অস্ত্রোপচারের পরে আপনার উপশমে সহায়তা করতে এটি পড়া খুব গুরুত্বপূর্ণ।

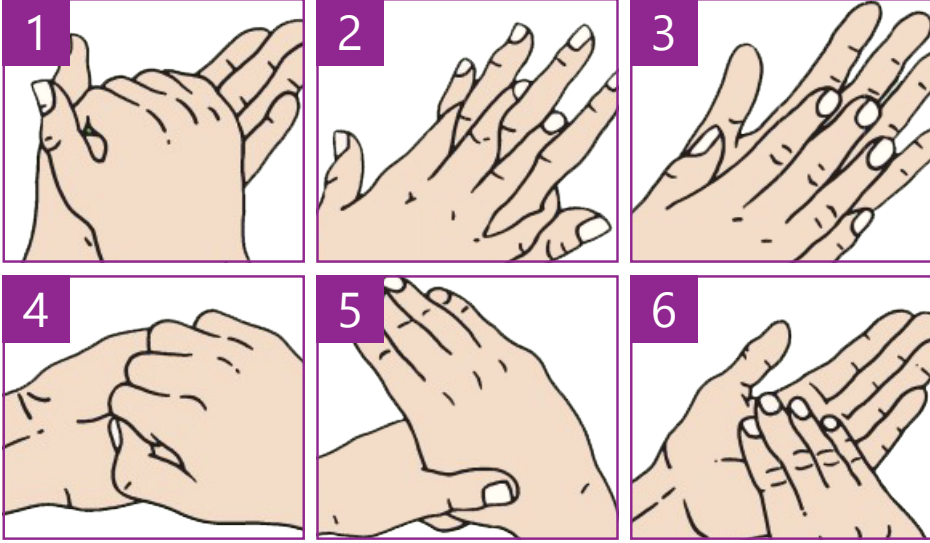
আপনাকে সহযোগিতা করার জন্য আমাদের [spamedica.co.uk](http://spamedica.co.uk) ওয়েবসাইটে প্রচুর পরিমাণ তথ্য রয়েছে।



## 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
- অস্ত্রোপচার হওয়া চোখ কচলাবেন না
- অস্ত্রোপচারের পর, পরদিন 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

# 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 পরস্পর আবদ্ধ করে হাতের তালুতে নখ ঘষুন।
5. বৃদ্ধাঙ্গুলের ডগা - দুই হাতের বৃদ্ধাঙ্গুলের ডগা পরস্পরের সাথে আবদ্ধ করে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঘষুন।
6. আঙুলের ডগা ও কঙ্গি - বৃত্তাকার গতিতে বিপরীত তালুতে আঙ্গুলের ডগা ঘষুন। একটি ঘূর্ণনশীল গতিতে বিপরীত হাত দিয়ে প্রতিটি কঙ্গি 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।

## অস্ত্রোপচারের পরে প্রথম দিন

- আপনার অস্ত্রোপচারের পরদিন সকালে আপনি আপনার চোখের শিল্ড বা আবরণ খুলে ফেলবেন।
- আপনার চোখের আবরণ খোলার পূর্বে ভালোভাবে হাত ধুয়ে নিন (পৃষ্ঠা 5 দেখুন)।
- আপনি আবরণটি খোলার পরে, অস্ত্রোপচার করা চোখটি ঘষবেন না।
- চোখের জন্য যে ড্রপ ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে এবং দিনে কতবার তা ব্যবহার করতে হবে তা আপনার নার্স আপনাকে পরামর্শ দেবেন। অধিকাংশ লোকই অস্ত্রোপচারের পরের দিন থেকে তাদের চোখের ড্রপ ব্যবহার করা শুরু করেন।

অস্ত্রোপচারের পরের প্রথম 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 5-এ হাত ধোয়ার নির্দেশিকা দেখুন)।

অস্ত্রোপচারের পরে চোখের সবচেয়ে মারাত্মক সংক্রমণ হওয়ার কারণ হলো চোখের ড্রপ দেওয়ার পূর্বে এবং চোখ স্পর্শ করা বা ঘষার পূর্বে ভালোভাবে হাত না ধোয়া। অস্ত্রোপচার পরবর্তী সংক্রমণের কারণে স্থায়ীভাবে দৃষ্টিশক্তি হারাতে পারে, তাই চোখের সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করতে ড্রপ ব্যবহারের পূর্বে ও পরে ভালোভাবে হাত ধোয়া এবং চোখ বা চোখের পাতা স্পর্শ করা এড়িয়ে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

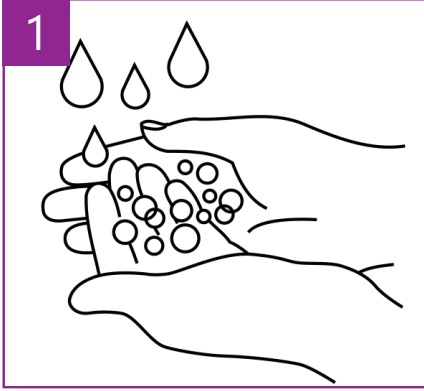
প্রথম কয়েক দিন, নিম্নলিখিত বিষয়গুলো খুবই সাধারণ:

- 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।



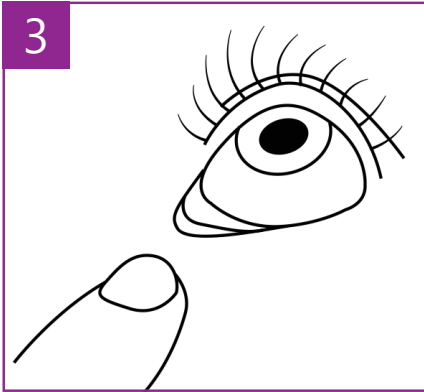
# কীভাবে চোখের ড্রপ দিতে হয়



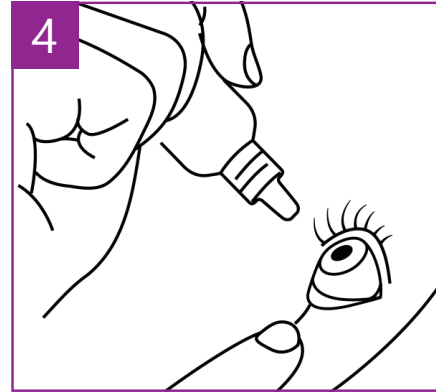
সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন (পৃষ্ঠা 5-এ হাত ধোয়ার নির্দেশিকা দেখুন)।



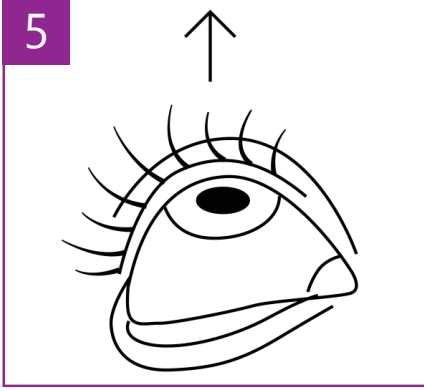
বোতলটি আলতো করে ঝাঁকান বা আলতো করে চাপ দিন।



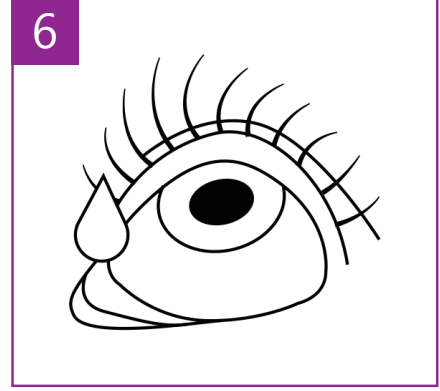
বসুন ও আপনার মাথা পিছনে কাত করুন। আপনার চোখের পাতা ও চোখের মনির মাঝে জায়গা তৈরি করতে একটি আঙুল দিয়ে নিচের পাতাটি টেনে নিচে নামান।



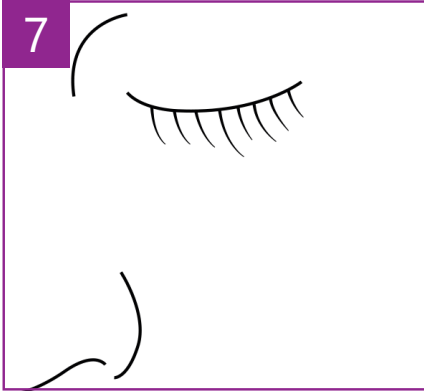
আপনার এক হাত দিয়ে বোতলটি আপনার চোখের উপর ধরুন, চোখ বা ত্বকে বোতলের ডগা স্পর্শ না করার বিষয়ে সতর্ক থাকুন।



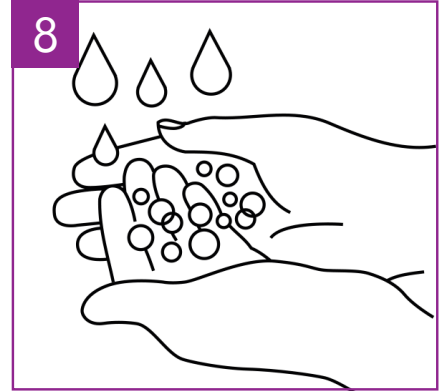
উপরে তাকান।



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



আলতো করে চোখ বন্ধ করুন।



সাবান ও পানি দিয়ে আবারও আপনার হাত ধুয়ে নিন (পৃষ্ঠা 5-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 শুষ্কতা 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।

**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?

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।

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 অস্ত্রোপচার হওয়া চোখ ডলবেন না। এটি পরিষ্কার রাখা জরুরি।

## আমি কখন কাজে ফিরতে পারি?

অধিকাংশ লোক তাদের ছানি অস্ত্রোপচারের 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 অস্ত্রোপচার পরবর্তী 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 অস্ত্রোপচার পরবর্তী ফলো-আপ সাধারণত অস্ত্রোপচারের 4-6 সপ্তাহ পরে হয় SpaMedica বা আপনার স্থানীয় চক্ষু বিশেষজ্ঞ দ্বারা নির্ধারিত হবে।

যদি আপনার ফলো আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টটি SpaMedica-এর সাথে হয়, তবে আমরা আপনার হয়ে অ্যাপয়েন্টমেন্টটি বুক করবো এবং আপনাকে তারিখটি জানাবো।

যদি আপনার ফলো আপ অ্যাপয়েন্টমেন্টটি আপনার স্থানীয় অপ্টোমেট্রিস্টের সাথে হয়, তবে একটি উপযুক্ত তারিখ ও সময়ের ব্যবস্থা করার জন্য তারা 4-6 সপ্তাহের মধ্যে আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন। অনুগ্রহ করে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য তাদের সাথে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না।

## 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](mailto: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 হাসপাতাল 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 ন্যায্যপালের (PHSO) সাথে যোগাযোগ করতে পারেন:

PHSO ওয়েবসাইটে একটি অনলাইন ফরম পূরণ করুন -  
[www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO](http://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।

# আমাদের সাথে যোগাযোগের উপায়

আমাদের ওয়েবসাইটে প্রচুর তথ্য রয়েছে: [spamedica.co.uk](http://spamedica.co.uk)

## সাধারণ অনুসন্ধান

যে প্রশ্নগুলো অতি গুরুত্বপূর্ণ নয় তবে আপনার অস্বাভাবিক 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](mailto:contact@spamedica.co.uk)

## জরুরি সাহায্য

নিচের লক্ষণগুলো দেখা দিলে আমাদেরকে তাৎক্ষণিকভাবে কল করুন:

- প্রচণ্ড 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

## আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন

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

টেলি: 0330 058 4280

ইমেইল: [contact@spamedica.co.uk](mailto:contact@spamedica.co.uk)



এখানে স্ক্যান  
করুন

## ওয়েবসাইট

চোখের ছানির অস্ত্রোপচার সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে QR কোড স্ক্যান করুন বা [spamedica.co.uk](http://spamedica.co.uk) ভিজিট করুন।

ঠিকানা:

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU