

SpaMedica

NHS

白内障手术后

患者术后指南和信息



spamedica.co.uk

目录

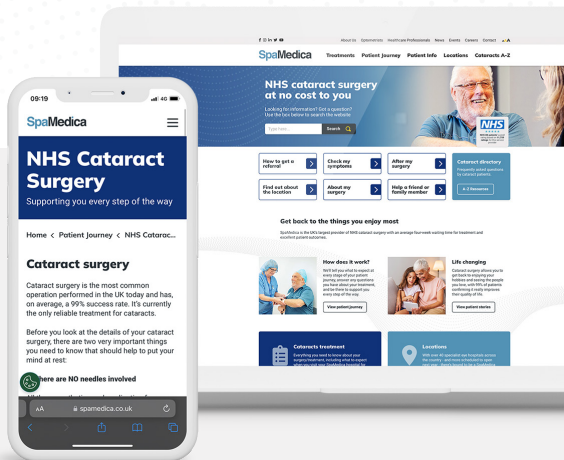
简介	3
术后当天	4
洗手指南	5
术后第二天	6
怎么滴眼药水	8
干眼症	10
术后常见问题解答	11
反馈和投诉	14
如何联系我们	15

简介

在您进行手术之前，我们会为您提供一本关于白内障手术的实用手册。

本手册回顾了术后随访建议，并提供了治疗后常见问题解答。术后阅读本手册对于支持您的康复非常重要。

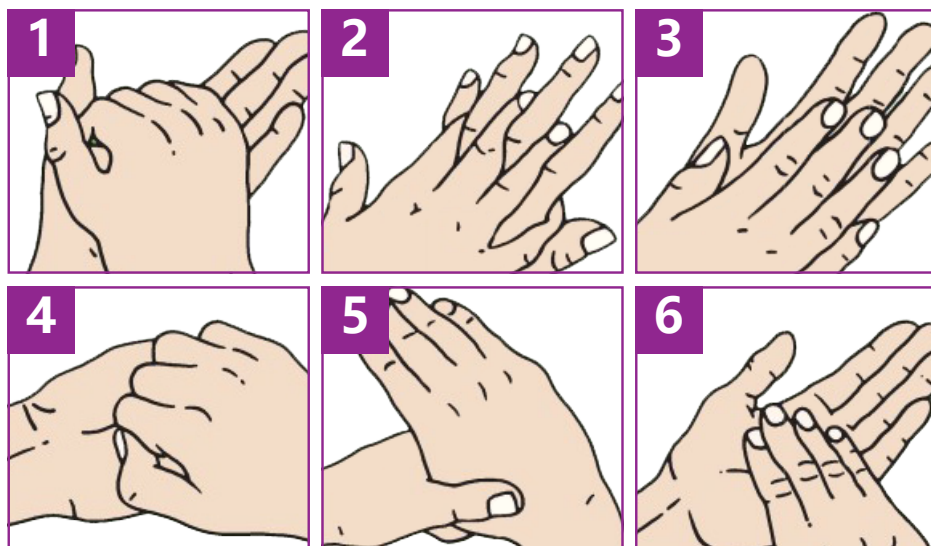
我们的网站
spamedica.co.uk提供
丰富的信息，供您取用。



术后当天

- 您的眼睛和头部会隐隐作痛——我们建议您按照正确剂量每4-6小时服用一次止痛药，例如扑热息痛
- 您的视力会变得模糊
- 眼睛会有发痒、颗粒感
- 可能会流泪
- 如果您有治疗其他疾病（例如青光眼）的处方眼药水，请继续按照处方使用
- 切勿 揉搓接受手术的眼睛
- 切勿取下眼罩，直到术后第二天早上再取
- 我们建议您在术后3天内不要戴口罩或面罩
- 如果您在手术当天服用了口服镇静剂或医生开具了口服镇静剂处方，您必须将药物带回家并由成人陪同过夜

洗手指南



- 1. 手掌** - 用水打湿双手，并涂抹足够的皂液，覆盖手部整个表面。掌心对掌心揉搓。
- 2. 手背和手指之间** - 手指交叉，掌心对手背揉搓。
- 3. 指间** - 手指交叉，掌心对掌心揉搓。
- 4. 指甲** - 双手互握，指甲在掌心揉搓。
- 5. 拇指** - 拇指在掌中转动揉搓。
- 6. 指尖和手腕** - 指尖在掌心揉搓。旋转揉搓腕部。
- 7. 冲洗并擦干** - 用水冲洗双手。用肘部或干净的毛巾关闭水龙头。用干净的干毛巾彻底擦干。

术后第二天

- 您应该在术后第二天早上取下并丢弃眼罩。
- 取下眼罩之前请洗手（请参阅第5页）。
- 取下眼罩后，请小心，不要揉搓进行了手术的眼睛。
- 您的护士将建议您何时开始使用处方眼药水以及使用频率。大多数人在手术后第二天就开始使用眼药水。

术后第一天早上眼睛感觉发粘是正常现象。将医院提供的无菌棉签浸泡在烧沸后冷却的水中，然后用于仔细清洁上下眼睑。双眼闭上，从内眼角到外眼角擦拭一次，然后丢弃棉签。如有需要，重复以上步骤。**请务必在清洁眼睛前后洗手（请参阅第5页的洗手指南）。**

最严重的术后眼部感染是由于在滴眼药水和摸/揉眼睛之前未充分洗手造成的。术后感染可能会导致永久性视力丧失，因此要在使用眼药水前后彻底洗手以降低感染风险并避免触摸眼睛或眼睑，这至关重要。

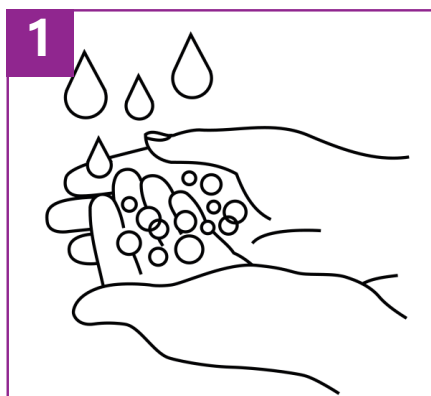
术后最初几天内的常见情况：

- 视物不清
- 发红
- 眼中有颗粒感
- 发痒/异物感
- 流泪
- 酸痛
- 对光线敏感

使用处方眼药水和人工泪液缓解干眼症，这些症状就应该会得到缓解。



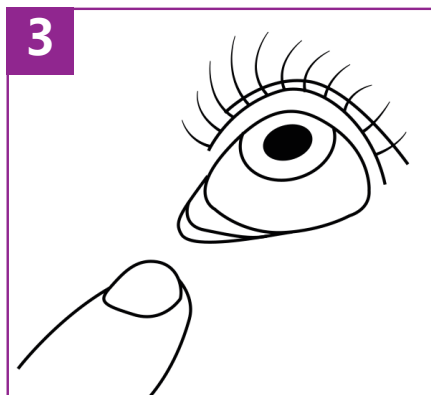
怎么滴眼药水



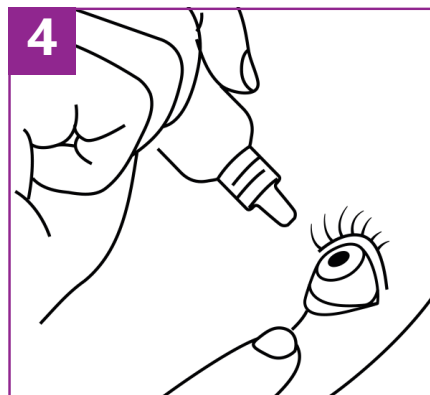
1 用肥皂和水洗手（请参阅第5页的洗手指南）。



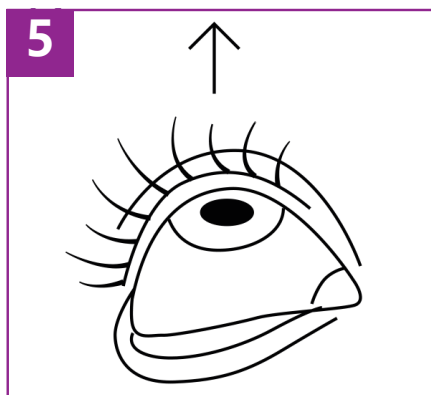
2 轻晃或轻拍瓶子。



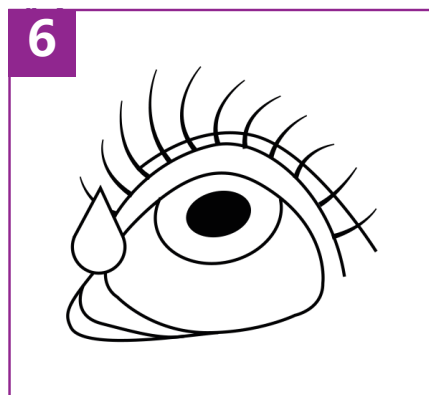
3 坐下，头后仰。手指向下拉下眼睑，使眼睑和眼睛之间出现空隙。



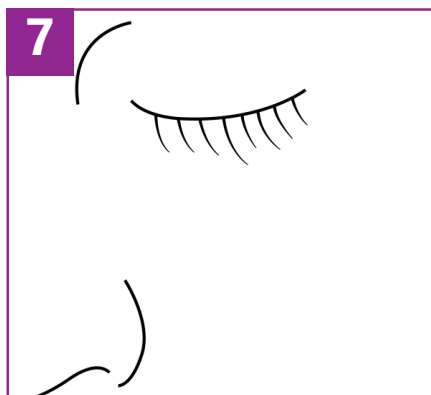
4 另一只手拿眼药水瓶，放到眼睛上方，小心不要让瓶子的尖端接触到眼睛或皮肤。



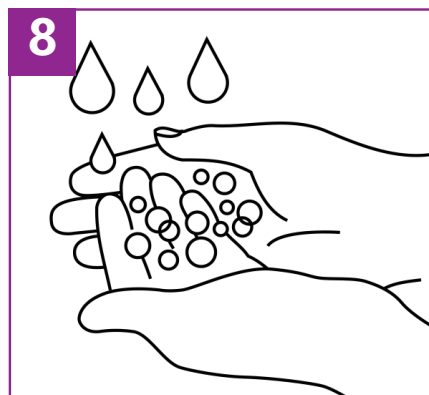
抬头。



挤压瓶子，使一滴药水落入下眼睑内。



轻轻闭上眼睛。



再次用肥皂和水洗手（请参阅第5页的洗手指南）。

干眼症

干眼症是白内障手术后多发的情况。干眼症的症状可能包括眼睛发红、有颗粒感、有异物感和流泪。

如果您出现干眼症状，可以从社区验光师处或当地药房购买润滑眼药水。我们建议您在手术前和手术后几天，在每次进餐和就寝时使用这些滴眼液，以增加眼睛舒适度和润滑度。

如果还要使用处方眼药水，两者之间请间隔5分钟。

如果您已经患有干眼症，那么白内障手术可能会使您的症状加重。我们建议您在白内障手术前继续规律使用干眼药水，以在术前准备过程中尽可能保持眼睛表面的健康。

有时，干眼症状可能会在手术后持续好几个月。这种情况并不罕见。您应该持续使用滴眼液来帮助润滑眼睛并减轻不适。如果您有持续的干眼症状，请向社区验光师寻求建议。

术后常见问题解答

下面是常见问题列表。

我的视力会变得模糊吗？

视力模糊是很常见的，尤其是第二天早上，但随着时间的推移，这种情况应该会有所改善。

我的眼睛会有什么感觉？

您的眼睛可能有颗粒感、发红、发痒。有时可能需要几周时间才能完全恢复。

我什么时候可以开车？

您认为自己可以安全开车的时候就可以了。但是，在满足法定驾驶要求（能够看清20米外的汽车牌照）之前，您还不能开车。您可能需要配戴新眼镜才能开车。

我什么时候可以锻炼身体？

术后1周即可恢复轻度运动。2周内不要游泳或进行园艺活动。另外，术后2周内要注意避免多尘的环境。

什么时候可以化妆？

术后1周内请勿化妆，2周内不要使用假睫毛或在眼睛附近进行任何其他美容或美容治疗。

我需要戴眼镜吗？

手术的主要目的是摘除白内障，而不是降低对眼镜的需求。虽然我们始终努力确保患者获得尽可能最佳的视力，但由于手术的性质，请知悉您在术后将需要佩戴眼镜来执行某些任务。

术后检查后，社区验光师就可能与您讨论是否要戴新眼镜。

为什么感觉眼睛里有东西？

术后几天有刺痒的感觉是很正常的，这与手术后的愈合过程有关。如果您遇到这种情况，请使用干眼药水，可以让眼睛更舒服。

我可以洗头吗？

您可以像平常一样洗澡。术后一周内尽量避免皂液和水进入眼睛。

我可以揉眼睛吗？

不能。手术后切勿揉眼睛。务必保持清洁。

我什么时候可以重返工作岗位？

大多数人在白内障手术结束后的第二天即可返回工作岗位。术后一段时间（2-4周）内应避免接触性运动、承担涉及控制和约束的职责或在多尘环境中工作，但最好与您的外科医生讨论。

我可以坐飞机吗？

我们的建议是等到您术后检查之后再坐飞机。然而，如果必须乘坐飞机的话，民航局(CAA)建议在白内障手术后等1天再飞行。如果您要出国，请注意，SpaMedica将无法提供任何紧急治疗。

为什么我的色觉和以前不一样？

您可能会注意到或感知到，接受治疗的眼睛和未经治疗的眼睛之间存在色觉差异。这是很正常的。

我应该继续使用之前开的眼药水吗？

是的，请务必继续使用所有医生开具的眼药水，只要它们在有效期内即可。

我可以弯腰或搬动重物吗？

合理范围内，1周内避免搬动重物 and 连续弯腰。

我应该什么时候去检查？

SpaMedica或您当地的验光师通常会在手术后4-6周安排您的术后随访。

如果您通过SpaMedica安排随访预约，我们将为您进行预约并告知您日期。

如果您通过当地验光师安排随访预约，他们会在4-6周内与您联系，为您安排合适的日期和时间。也请随时联系他们安排预约。

反馈和投诉

SpaMedica始终倾听患者的意见，也重视您的反馈。请让我们知道我们的优点和有待改进之处。

我们每家医院都提供反馈卡，供您告诉我们您的体验。请通过以下联系方式将您的反馈发送给我们：

电子邮箱：**feedback@spamedica.co.uk**

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

如果您对所获得的服务不满意，请向医院经理提出或按照上述地址写信投诉。

如果您向SpaMedica投诉后对答复不满意，您可以联系议会和卫生服务监察专员(PHSO)，联系信息如下：

在PHSO网站上填写在线表格 -

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

客户服务热线：0345 015 4033，周一至周五上午8:30至下午5:30，银行假日除外。

发送短信至：

07624 813 005（PHSO“回电”服务电话号码），注明您的姓名和手机号码。

如何联系我们

欢迎访问我们的网站，获取丰富的信息：spamedica.co.uk

一般问询

如有以下与手术有关的非紧急问题，欢迎联系我们：

- 预约信息
- 交通查询
- 有关您的治疗的问题

电话：

0330 058 4280

周一至周六，上午8点至
下午6点

电子邮箱：

contact@spamedica.co.uk

紧急帮助

如出现以下症状，请立即致电联系我们：

- 极度疼痛
- 严重的持续性额痛，伴有恶心和呕吐（即使在服用扑热息痛后也仍然如此）
- 视力逐渐减退或失明

电话：

0161 838 0883

全天候服务，
全年无休

联系我们

一般问询，请通过以下方式联系我们：

电话：**0330 058 4280**

电子邮箱：**contact@spamedica.co.uk**



扫描此处

网站

扫描二维码或访问
spamedica.co.uk 以了解有关白内障
手术的更多信息

地址：

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU