

SpaMedica

NHS

તમારી મોતિયાની શસ્ત્રક્રિયા પછી

ઓપરેશન પછીની માર્ગદર્શિકા
અને દર્દીઓ માટેની માહિતી



spamedica.co.uk

સામગ્રી

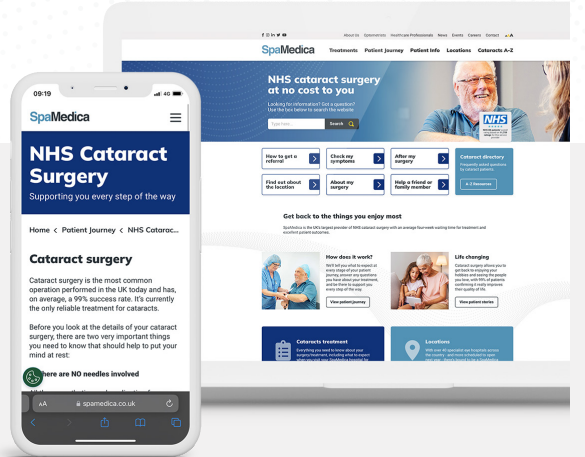
પરિચય	3
શસ્ત્રક્રિયા પછી તરત જ	4
હાથ ધોવા માટેની માર્ગદર્શિકા	5
શસ્ત્રક્રિયા પછીનો પ્રથમ દિવસ	6
આંખના ટીપાં કેવી રીતે નાખવા જોઈએ	8
સૂકી આંખ	10
શસ્ત્રક્રિયા પછીના વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો (FAQs)	11
પ્રતિસાદ અને ફરિયાદો	14
અમારો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો	15

પરિચય

તમારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં તમને મોતિયાની શસ્ત્રક્રિયા વિશે એક સરળ પુસ્તિકા આપવામાં આવી હતી.

આ પુસ્તિકા પોસ્ટ-ઓપરેટિવ ફોલો-અપ સલાહને પુનરાવર્તિત કરે છે અને તમારી સારવાર પછી વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નોના જવાબો આપે છે. તમારા સારા થવાને ટેકો આપવા માટે તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી આ વાંચવું મહત્વપૂર્ણ છે.

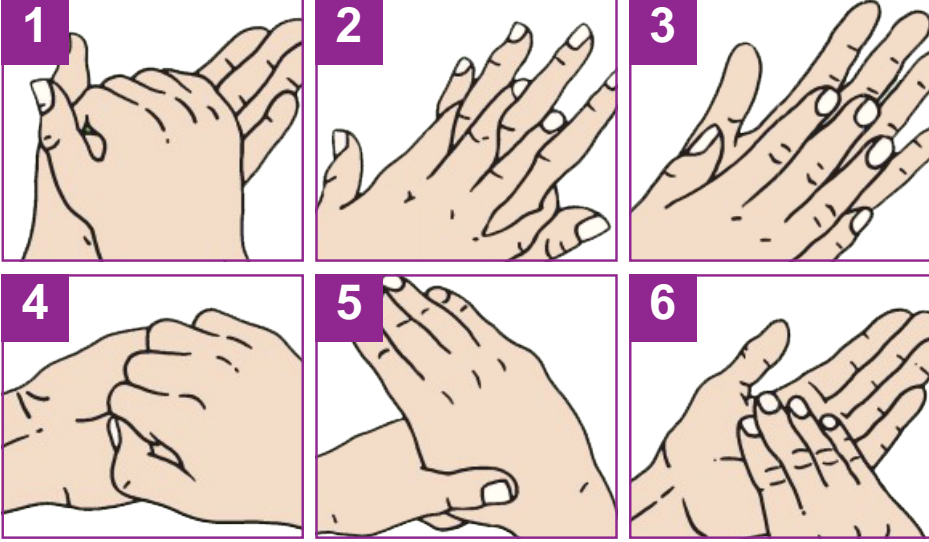
તમને સમર્થન આપવા માટે અમારી પાસે અમારી વેબસાઇટ **spamedica.co.uk** પર અન્ય ઘણી માહિતી ઉપલબ્ધ છે.



શસ્ત્રક્રિયા પછી તરત જ

- તમારી આંખ અને માથાના હળવા દુખાવાની અપેક્ષા સાથે - દર 4-6 કલાકે, યોગ્ય માત્રા અનુસાર, અમે તમને પેરાસિટામોલ જેવી પેઈનકિલર્સ લેવાનું સૂચન કરીએ છીએ.
- તમારી દ્રષ્ટિ ધૂંધળી થઈ શકે છે
- આંખમાં ખંજવાળ, તીક્ષ્ણ અનુભવ થઈ શકે છે
- તમારી આંખમાં પાણી આવી શકે છે
- જો તમારી ગ્લુકોમા જેવી અન્ય સ્થિતિઓ માટે પ્રિસ્ક્રિપ્શન આંખના ટીપાં હોય, તો કૃપા કરીને સૂચવ્યા મુજબ ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખો
- તમારી ઓપરેશન થયેલી આંખને ઘસશો નહીં
- તમારા ઓપરેશન પછી બીજા દિવસે સવાર સુધી તમારી આંખના આવરણને દૂર કરશો નહીં
- અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે શસ્ત્રક્રિયા પછીના પ્રથમ 3 દિવસ સુધી માર્સ્ક પહેરશો નહીં અથવા ચહેરો ઢાંકશો નહીં
- જો તમે શસ્ત્રક્રિયાના દિવસે મોઢા વાટે શામક દવા લીધી હોય અથવા આપવામાં આવી હોય તો તમને ઘરે લઈ જવામાં આવે ત્યારે અને રાત્રિ દરમિયાન કોઈ જવાબદાર પુખ્ત વયના વ્યક્તિ તમારી સાથે હોવા જોઈએ.

હાથ ધોવા માટેની માર્ગદર્શિકા



1. હથેળીઓ - હાથને પાણીથી ભીના કરો અને હાથની બધી સપાટી પર લાગી શકે તેટલો સાબુ લગાવો. બંને હાથની હથેળીને એકબીજા સાથે ઘસો.
2. હાથની પાછળ અને આંગળીઓ વચ્ચે - એકબીજા સાથે જોડાયેલી આંગળીઓ વડે બીજા હાથની હથેળી વડે દરેક હાથની પાછળ ઘસો.
3. આંગળીઓ વચ્ચે - બંને હથેળીથી આંગળીઓ વચ્ચે એકબીજા સાથે ઘસો.
4. આંગળીના નખ - આંગળીઓના પાછળના ભાગ પર વિરોધી હાથની હથેળીઓ સાથે એકબીજા સાથે જોડાયેલા આંગળીઓ વડે ઘસો.
5. અંગુઠો - રોટેશનલ ગતિનો ઉપયોગ કરીને સામેના હાથમાં પકડેલા દરેક અંગૂઠાને ઘસો.
6. આંગળીઓની ટીપ્સ અને કાંડા - વર્તુળાકાર ગતિમાં વિરુદ્ધ હથેળીમાં આંગળીઓની ટીપ્સ ઘસો. રોટેશનલ ગતિમાં દરેક કાંડાને વિરુદ્ધ હાથથી ઘસો.
7. ધુઓ અને સૂકવો - હાથને પાણી વડે ધુઓ. નળ બંધ કરવા માટે કોણી અથવા સ્વચ્છ ટુવાલનો ઉપયોગ કરો. સ્વચ્છ સૂકા ટુવાલ વડે સારી રીતે સુકાવો.

શસ્ત્રક્રિયા પછીનો પ્રથમ દિવસ

- તમારે તમારી શસ્ત્રક્રિયા પછી સવારે તમારી આંખની કવચ દૂર કરવા જોઈએ અને કાઢી નાખવું જોઈએ.
- તમારા કવચને દૂર કરતા પહેલા તમારા હાથ ધોઈ લો (જુઓ પૃષ્ઠ 5).
- તમે કવચ દૂર કરી લો તે પછી, કૃપા કરીને સાવચેત રહો કે ઓપરેશન થયેલી આંખને ઘસશો નહીં.
- તમારી નર્સ તમને સલાહ આપશે કે તમારા નિર્ધારિત આંખના ટીપાંનો ઉપયોગ ક્યારે શરૂ કરવો અને તમારે તેને કેટલી વાર નાખવા જોઈએ. મોટા ભાગના લોકો તેમની શસ્ત્રક્રિયા પછીના દિવસે તેમના આંખના ટીપાંનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ કરે છે.

શસ્ત્રક્રિયા પછીની પ્રથમ સવારે તમારી આંખ ચીકણી થઈ જવી તે સામાન્ય છે. તમને આપવામાં આવેલ જંતુરહિત સ્વેબ્સ, ઠંડા, ઉકાળેલા પાણીમાં પલાળી રાખો અને તેનો ઉપયોગ કરીને, પોપચાને, ઉપર અને નીચે બંનેને, કાળજીપૂર્વક સાફ કરો. એકવાર તમારી બંધ આંખને નાકથી લઈને કાન સુધી લૂછી લો. સ્વેબનો નિકાલ કરો અને જો જરૂરી હોય તો પુનરાવર્તન કરો. આંખ સાફ કરતા પહેલા અને પછી હંમેશા તમારા હાથ ધોવાનું યાદ રાખો (હાથ ધોવા માટેની માર્ગદર્શિકા પૃષ્ઠ 5 પર જુઓ).

આંખના ટીપાં નાખતા પહેલા અને તમારી આંખને સ્પર્શ / ઘસતા પહેલા સારી રીતે હાથ ન ધોવાને કારણે સૌથી ગંભીર શસ્ત્રક્રિયા પછીના આંખના ચેપ થાય છે. શસ્ત્રક્રિયા પછીના ચેપથી દ્રષ્ટિની કાયમી ખોટ થઈ શકે છે, તેથી ચેપનું જોખમ ઘટાડવા અને તમારી આંખ અથવા પોપચાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળવા માટે ટીપાંનો ઉપયોગ કરતા પહેલા અને પછી તમે તમારા હાથને સારી રીતે ધોઈ લેવા જોઈએ તે મહત્વપૂર્ણ છે.

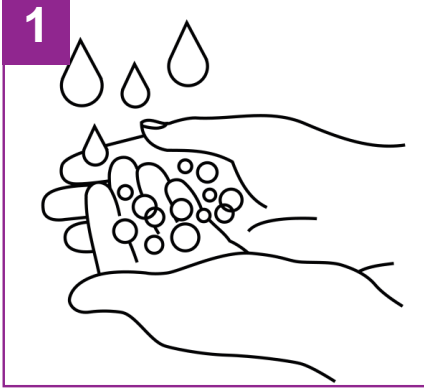
પ્રથમ થોડા દિવસો માટે આવો અનુભવ થવું સામાન્ય છે:

- ઝાંખી દ્રષ્ટિ થવી
- લાલાશ
- કઠોરતા
- ખંજવાળ/અન્ય શરીરની સંવેદના
- પાણી આવવું
- દુઃખાવો
- પ્રકાશની સંવેદનશીલતા

સૂકી આંખને સરળ બનાવવા માટે સૂચવવામાં આવેલા આંખના ટીપાં અને કૃત્રિમ આંસુના ઉપયોગથી આ લક્ષણો હળવા થઈ જાય છે.



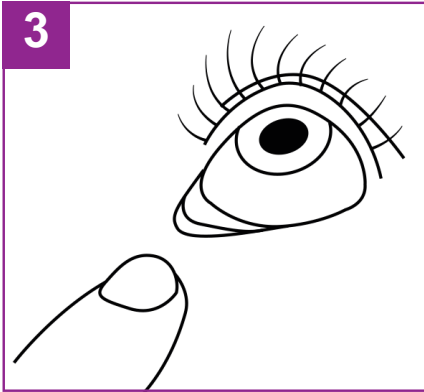
આંખના ટીપાં કેવી રીતે નાખવા જોઈએ



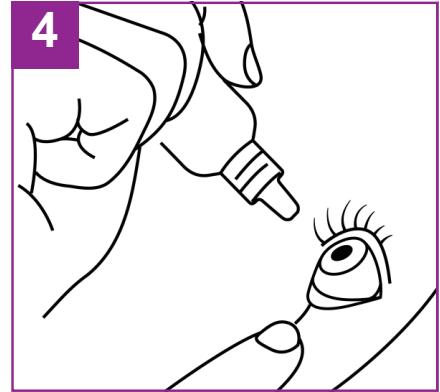
તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો. (હાથ ધોવા માટેની માર્ગદર્શિકા પૃષ્ઠ 5 પર જુઓ).



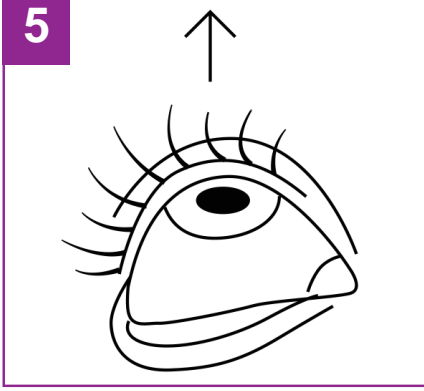
બોટલને હળવેથી હલાવો અથવા ટેપ કરો.



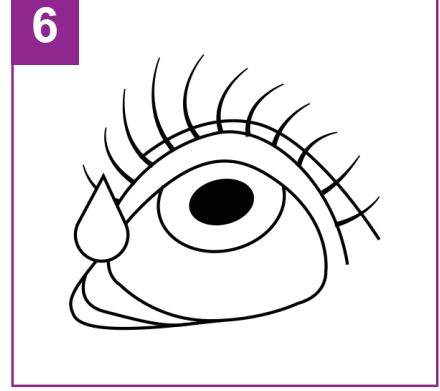
બેસી જાવ અને તમારા માથાને પાછળ નમાવો. તમારી પોપચા અને આંખ વચ્ચે જગ્યા બનાવવા માટે, આંગળી વડે નીચલા પોપચાને નીચે ખેંચો.



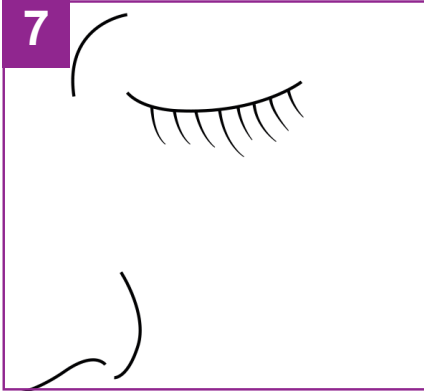
બોટલ તમારા બીજા હાથથી તમારી આંખ ઉપર પકડી રાખો, બોટલની ટોચ આંખ અથવા ત્વચા પર સ્પર્શ ન થાય તેની કાળજી રાખો.



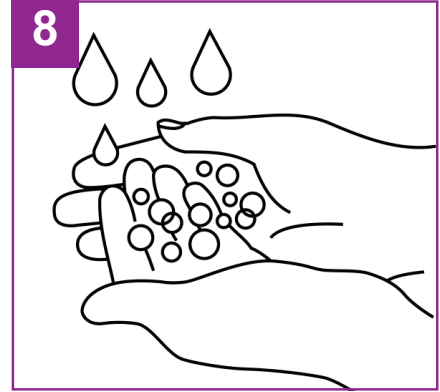
ઉપરની બાજુએ જુઓ.



બોટલને દબાવો કરો જેથી એક ટીપું તમારા નીચલા પોપચાંના સ્થાનમા પડે.



તમારી આંખ ધીમેથી બંધ કરો.



તમારા હાથને ફરીથી સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો (હાથ ધોવા માટેની માર્ગદર્શિકા પૃષ્ઠ 5 પર જુઓ).

સૂકી આંખ

મોતિયાની શસ્ત્રક્રિયા પછી સૂકી આંખ ખૂબ સામાન્ય છે. સૂકી આંખોના લક્ષણોમાં લાલાશ, કઠોરતા, આંખમાં કંઈક હોવાની લાગણી અને પાણી આવવું શામેલ હોઈ શકે છે.

જો તમે સૂકી આંખના લક્ષણોથી પીડાતા હોવ તો, તમારા સમુદાયના ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટ અથવા સ્થાનિક ફાર્મસીમાંથી લુબ્રિકેટિંગ આંખના ટીપાં ઉપલબ્ધ છે. અમે સૂચવીએ છીએ કે તમે વધારાના આરામ અને લુબ્રિકેશન માટે તમારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલા અને પછીના દિવસોમાં - દરેક ભોજન સમયે અને સૂવાના સમયે આ ટીપાંનો ઉપયોગ કરો.

તમારા નિયત આંખના ટીપાં સાથે તેનો ઉપયોગ કરો, પરંતુ એમની વચ્ચે 5 મિનિટનો અંતરાલ રાખો.

જો તમે પહેલાથી જ સૂકી આંખથી પીડાતા હોવ, તો મોતિયાની શસ્ત્રક્રિયા પછી તમારા આ લક્ષણો વધુ ખરાબ થઈ શકે છે. આંખની સપાટીને શક્ય તેટલી સ્વસ્થ રાખવા માટે તમારી મોતિયાની શસ્ત્રક્રિયા સુધી નિયમિતપણે તમારા સૂકી આંખના ટીપાંનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખવાની અમે ભલામણ કરીએ છીએ.

પ્રસંગોપાત, સૂકી આંખના લક્ષણો શસ્ત્રક્રિયા પછી થોડા મહિનાઓ સુધી ચાલુ રહી શકે છે. આ અસામાન્ય નથી. તમારી આંખોને લુબ્રિકેટ કરવા માટે અને અસ્વસ્થતા ઘટાડવા માટે તમારે ટીપાંનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખવું જોઈએ. જો તમને સતત સૂકી આંખના લક્ષણો હોય, તો કૃપા કરીને તમારા સમુદાયના ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટની સલાહ લો.

શસ્ત્રક્રિયા પધ્ધતિના વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો (FAQs)

કૃપા કરીને સામાન્ય રીતે પૂછાતા પ્રશ્નોની સૂચિ માટે નીચે જુઓ.

શું મારી દ્રષ્ટિ ધૂંધળી થશે?

અસ્પષ્ટ અથવા ધૂંધળી દ્રષ્ટિ અનુભવવી એ સામાન્ય છે, ખાસ કરીને આગલી સવારે, પરંતુ સમય જતાં તેમાં સુધારો થવો જોઈએ.

મારી આંખમ કેવું લાગશે?

તમારી આંખમાં કઠોરતા, લાલાશ અને ખંજવાળ આવી શકે છે. કેટલીકવાર તેને સંપૂર્ણપણે સાજી થવામાં અમુક અઠવાડિયા લાગી શકે છે.

હું વાહન ક્યારે ચલાવી શકું?

જ્યારે પણ તમને ચલાવવું સલામત લાગે ત્યારે. જો કે, જ્યાં સુધી તમે કાનૂની ડ્રાઈવિંગ જરૂરિયાત (20 મીટર પર કારની નોંધણી પ્લેટ વાંચી શકવું) પૂરી ન કરો ત્યાં સુધી તમે વાહન ચલાવી શકતા નથી. તમે ફરીથી વાહન ચલાવી શકો તે પહેલાં તમારે નવા ચશ્માની જરૂર પડી શકે છે.

હું વ્યાયામ ક્યારે કરી શકું?

શસ્ત્રક્રિયા પધ્ધતિના 1 અઠવાડિયાથી હળવો વ્યાયામ ફરી શરૂ કરવો યોગ્ય છે. કૃપા કરીને 2 અઠવાડિયા સુધી સ્વિમિંગ અથવા બાગકામ કરવાનું ટાળો. ઉપરાંત, શસ્ત્રક્રિયા પધ્ધતિના 2 અઠવાડિયા સુધી ધૂળવાળા વાતાવરણમાં જવાનું ટાળવા માટે સાવચેત રહો.

હું મેકઅપ ક્યારે કરી શકું?

કૃપા કરીને શસ્ત્રક્રિયા પધ્ધતિના 1 અઠવાડિયા માટે આંખનો મેકઅપ કરવાનું ટાળો અને 2 અઠવાડિયા સુધી આંખની નજીક આંખના ખોટા લેશ અથવા અન્ય કોઈપણ કોસ્મેટિક અથવા સૌંદર્યલક્ષી સારવાર ન કરો.

શું મારે ચશ્માની જરૂર પડશે?

શસ્ત્રક્રિયાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ ચશ્માની તમારી જરૂરિયાત ઘટાડવાનો નહીં, પણ મોતિયાને દૂર કરવાનો છે. જ્યારે અમે હંમેશા એ ખાતરી કરવાનો પ્રયાસ કરીએ છીએ કે અમારા દર્દીઓ શક્ય રીતે શ્રેષ્ઠ દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત કરે, શસ્ત્રક્રિયાની પ્રકૃતિને કારણે, તમારે અમુક કાર્યો માટે તે પછી ચશ્માની જરૂર પડશે તેવી અપેક્ષા રાખવી જોઈએ.

ઓપરેશન પછીની તમારી તપાસ પછી, તમારા સમુદાયના ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટ તમારી સાથે નવા ચશ્માની ચર્ચા કરી શકે છે.

મારી આંખમાં કંઈક છે એવું શા માટે લાગે છે?

થોડા દિવસો સૂચિ ખંજવાળની લાગણી એકદમ સામાન્ય છે, અને તે શસ્ત્રક્રિયા પછીની હીલિંગ પ્રક્રિયા સાથે સંબંધિત છે. જો તમને આનો અનુભવ થાય તો તમારી આંખોને વધુ આરામદાયક બનાવવા માટે કૃપા કરીને ડ્રાય આઈ ટીપ્સનો ઉપયોગ કરો.

શું હું મારા વાળ ધોઈ શકું?

તમે સામાન્ય રીતે ધોઈ અને સ્નાન કરી શકો છો. શસ્ત્રક્રિયા પછી એક અઠવાડિયા સુધી તમારી આંખોમાં સાબુ અને પાણી ન જાય તેવો પ્રયાસ કરો.

શું હું મારી આંખને ઘસી શકું?

ના. કૃપા કરીને તમારી ઓપરેશન થયેલી આંખને ઘસશો નહીં તેને સ્વચ્છ રાખવું જરૂરી છે.

હું કામ પર પરત ક્યારે આવી શકું?

મોટાભાગના લોકો તેમના મોતિયાના ઓપરેશનના બીજા દિવસે કામ પર પરત આવી શકે છે. સંપર્ક રમતો અથવા ભૂમિકાઓ જેમાં નિયંત્રણ અને સંયમનો સમાવેશ થાય છે અથવા ધૂળવાળા વાતાવરણમાં કામ કરવું થોડા લાંબા સમય સુધી ટાળવું જોઈએ (2-4 અઠવાડિયા) પરંતુ તમારા સર્જન સાથે ચર્ચા કરવી શ્રેષ્ઠ ગણવામાં આવે છે.

શું હું હવાઈ યાત્રા કરી શકું?

અમારી ભલામણ છે કે તમે હવાઈ યાત્રા કરતાં પહેલા તમારી ઓપરેશન પછીની તપાસ સુધી રાહ જુઓ. જો કે, જો તે અનિવાર્ય હોય, તો સિવિલ એવિએશન ઓથોરિટી (CAA) હવાઈ યત્રા કરતાં પહેલા મોતિયાની સામાન્ય શસ્ત્રક્રિયા પછી 1 દિવસ રાહ જોવાની ભલામણ કરે છે. જો તમે દેશની બહાર જવ છો, તો કૃપા કરીને ધ્યાન રાખો કે SpaMedica તરફથી કોઈપણ તાત્કાલિક અને કટોકટીની સારવાર ઉપલબ્ધ થશે નહીં.

રંગો શા માટે અલગ દેખાય છે?

તમે સારવાર કરવામાં આવેલ અને સારવાર ન કરાયેલ આંખ વચ્ચેના રંગના તફાવતને નોંધી શકો છો અથવા અનુભવી શકો છો. આ એકદમ સામાન્ય છે.

શું મારે અગાઉ સૂચવેલ આંખના ટીપાં ચાલુ રાખવા જોઈએ?

હા, હંમેશા બધા નિયત આંખના ટીપાં લેવાનું ચાલુ રાખો, જો તેની તારીખ સમાપ્ત ન થઈ હોય.

શું હું નીચે ઝૂકી શકું કે કંઈપણ ઊંચકી શકું?

કોઈ પણ કારણસર, ભારે વસ્તુઓ ઉપાડવાનું અને 1 અઠવાડિયા સુધી સતત ઝૂકવાનું ટાળવું જોઈએ.

મારે મારું ચેકઅપ ક્યારે કરાવવું જોઈએ?

તમારી ઓપરેશન પછીની ફોલો-અપ સામાન્ય રીતે SpaMedica અથવા તમારા સ્થાનિક ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટ દ્વારા શસ્ત્રક્રિયાના 4-6 અઠવાડિયા પછી સુનિશ્ચિત કરવામાં આવશે.

જો તમારી ફોલો-અપ એપોઈન્ટમેન્ટ SpaMedica સાથે છે, તો અમે તમારા માટે એપોઈન્ટમેન્ટ બુક કરીશું અને તમને તારીખ જાણાવીશું. જો તમારી ફોલો-અપ એપોઈન્ટમેન્ટ તમારા સ્થાનિક ઓપ્ટોમેટ્રિસ્ટ સાથે છે, તો તેમણે યોગ્ય તારીખ અને સમય ગોઠવવા માટે 4-6 અઠવાડિયાની અંદર તમારો સંપર્ક કરવો જોઈએ. એપોઈન્ટમેન્ટની વ્યવસ્થા કરવા માટે કૃપા કરીને નિઃસંકોચ તેમનો સંપર્ક કરો.

પ્રતિસાદ અને ફરિયાદો

SpaMedica હંમેશા અમારા દર્દીઓને સાંભળે છે અને અમે તમારા પ્રતિસાદને મૂલ્યવાન ગણીએ છીએ. કૃપા કરીને અમને જાણાવો કે અમે શું સારું કરીએ છીએ અને અમે શું વધુ સારું કરી શકીએ છીએ.

તમારા અનુભવ વિશે અમને જાણાવવા માટે અમારી દરેક હોસ્પિટલોમાં પ્રતિસાદ કાર્ડ ઉપલબ્ધ છે. કૃપા કરીને નીચેની સંપર્ક વિગતોનો ઉપયોગ કરીને તમારો પ્રતિસાદ અમને મોકલો:

ઈમેઈલ: feedback@spamedica.co.uk

સરનામું: મુખ્ય સંચાલક અધિકારી,

43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU

જો તમે તમને આપવામાં આવેલી સેવાથી ખુશ નથી, તો કૃપા કરીને કોઈપણ ચિંતા અંગે હોસ્પિટલ મેનેજર સાથે વાત કરો અથવા ઉપરના સરનામે અમને લખો.

જો તમે SpaMedica ને ફરિયાદ કરો છો અને પ્રતિસાદથી સંતુષ્ટ નથી, તો તમે નીચેની સંપર્ક વિગતોનો ઉપયોગ કરીને સંસદીય અને આરોગ્ય સેવા લોકપાલ (PHSO) નો સંપર્ક કરી શકો છો:

PHSO વેબસાઈટ પર ઓનલાઈન ફોર્મ પૂર્ણ કરો -

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

ગ્રાહક હેલ્પલાઈન – 0345 015 4033 સવારે 8:30 થી સાંજના 5:30 સુધી,
સોમવારથી શુક્રવાર, બેંકની રજાઓ સિવાય.

PHSO 'કોલ બેક' સેવાને ટેક્સ્ટ સંદેશ મોકલો:

07624 813 005, તમારા નામ અને મોબાઈલ નંબર સાથે.

અમારો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો

અમારી વેબસાઈટમાં વિસ્તૃત માહિતી છે: spamedica.co.uk

સામાન્ય પૂછપરછ

તમારી શસ્ત્રક્રિયા સંબંધિત બિન-તાકીદના પ્રશ્નો માટે, આ માટે અમારો સંપર્ક કરો:

- ઓપોઈન્ટમેન્ટ માહિતી
- પરિવહન પ્રશ્નો
- તમારી સારવાર વિશે પ્રશ્નો

ટેલિફોન:

0330 058 4280

સોમવારથી શનિવાર, સવારે 8 થી
સાંજે 6 વાગ્યા સુધી

ઈમેઈલ:

contact@spamedica.co.uk

કટોકટીની સહાયતા

જો તમને આમાંના કોઈપણ લક્ષણોનો અનુભવ થાય તો તાત્કાલિક અમને કૉલ કરો:

- અસહ્ય દુખાવો
- ઉબકા અને ઉલટી સાથે માથાના આગળના ભાગમાં તીવ્ર અને સતત દુખાવો (પેરાસીટામોલ લીધા પછી પણ)
- દ્રષ્ટિ ખરાબ થવામાં પ્રગતિ અથવા દ્રષ્ટિ ગુમાવવી

ટેલિફોન:

0161 838 0883

દિવસમાં 24 કલાક, વર્ષના
365 દિવસ

અમારો સંપર્ક કરો

સામાન્ય પૂછપરછ માટે કૃપા કરીને નીચેના નંબર પર અમારો સંપર્ક કરો:

ટેલિફોન: **0330 058 4280**

ઈમેઈલ: **contact@spamedica.co.uk**



અહીં સ્કેન કરો

વેબસાઈટ

QR કોડ સ્કેન કરો અથવા અહીં મુલાકાત લો
spamedica.co.uk મોતિયાની શસ્ત્રક્રિયા વિશે
વધુ જાણવા માટે

સરનામું:

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU