

**SpaMedica**

**NHS**

# PO ZABIEGU USUNIĘCIA ZAĆMY

Wytyczne po zabiegu oraz  
informacje dla pacjentów



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

# SPIS TREŚCI

---

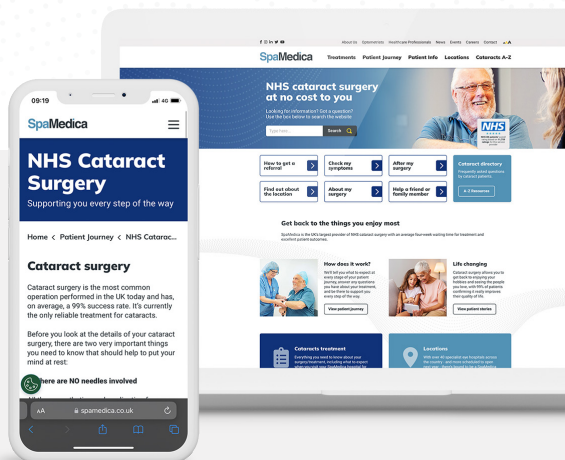
Wprowadzenie	<b>3</b>
Bezpośrednio po zabiegu	<b>4</b>
Wskazówki dotyczące mycia rąk	<b>5</b>
Pierwszy dzień po zabiegu	<b>6</b>
Jak zapuszczać krople do oczu	<b>8</b>
Suche oko	<b>10</b>
Często zadawane pytania po zabiegu	<b>11</b>
Informacje zwrotne i skargi	<b>14</b>
Jak się z nami skontaktować?	<b>15</b>

# WPROWADZENIE

Przed zabiegiem otrzymali Państwo broszurę na temat usunięcia zaćmy.

W niniejszej broszurze podsumowujemy zalecenia pooperacyjne i prezentujemy odpowiedzi na często zadawane pytania dotyczące postępowania po zabiegu. Ważne jest, aby przeczytać ją po zabiegu w celu usprawnienia rekonwalescencji.

W naszej witrynie internetowej **spamedica.co.uk** dostępne są liczne informacje, które mogą być dla Państwa pomocne.

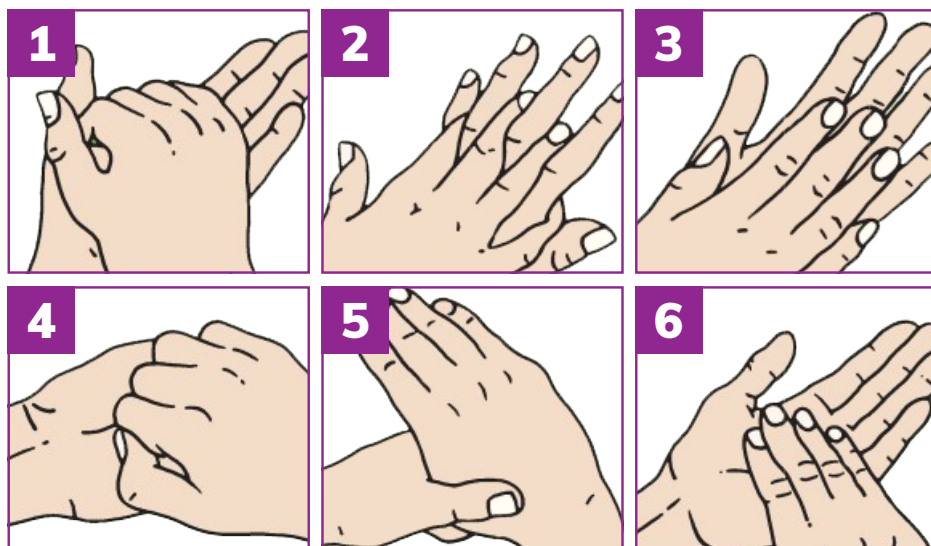


## BEZPOŚREDNIO PO ZABIEGU

---

- Mogą się Państwo spodziewać tępego bólu w całym oku, a także bólu głowy – sugerujemy leki przeciwbólowe, takie jak paracetamol, co 4–6 godzin, zgodnie z odpowiednim dozowaniem.
- Mogą się Państwo spodziewać nieostrego widzenia.
- Mogą się Państwo spodziewać uczucia swędzenia, piasku w oku.
- Mogą się Państwo spodziewać łzawienia oka.
- Jeżeli przyjmują Państwo krople do oczu na receptę na inne schorzenia, np. jaskrę, prosimy kontynuować ich zakraplanie zgodnie z zaleceniami.
- **Prosimy NIE** pocierać operowanego oka.
- **Prosimy NIE** usuwać osłony z oka do następnego dnia po zabiegu.
- Zalecamy, aby nie nosili Państwo maski lub zakrycia twarzy przez pierwsze 3 dni po zabiegu.
- Jeżeli przyjmują lub otrzymają Państwo doustne środki uspokajające w dniu zabiegu, odpowiedzialna osoba dorosła MUSI odebrać Państwa po zabiegu i towarzyszyć Państwu przez całą noc.

# WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MYCIA RĄK



- 1. WEWNĘTRZNA STRONA** – Zmoczyć ręce wodą i nałożyć wystarczająco dużo mydła, aby pokryć nim całą powierzchnię dłoni. Potrzeć dłonie wewnętrzną stroną o siebie.
- 2. GRZBIETY DŁONI I POWIERZCHNIE MIĘDZY PALCAMI** – Potrzeć grzbiet dłoni jednej ręki wewnętrzną częścią drugiej ręki, włożyć palce między palce.
- 3. PRZESTRZEŃ MIĘDZY PALCAMI** – Potrzeć dłonie o siebie wewnętrzną częścią z palcami jednej dłoni włożonymi między palce drugiej dłoni.
- 4. PAZNOKCIE** – Potrzeć grzbietową częścią palców wewnętrzną część drugiej dłoni z palcami splecionymi ze sobą.
- 5. KCIUKI** – Potrzeć okrężnymi ruchami każdy kciuk dłonią drugiej ręki zaciśniętą wokół niego.
- 6. KONIUSZKI PALCÓW I NADGARSTKI** – Potrzeć koniuszki palców okrężnymi ruchami o wewnętrzną część drugiej dłoni. Potrzeć każdy nadgarstek drugą dłonią, wykonując okrężne ruchy.
- 7. SPŁUCZ I OSUSZ** – opłukać dłonie wodą. Użyć łokcia lub czystego ręcznika do zakręcenia kranu. Dokładnie osuszyć dłonie czystym, suchym ręcznikiem.

## PIERWSZY DZIEŃ PO ZABIEGU

---

- Następnego dnia po zabiegu należy usunąć osłonę z oka i wyrzucić ją.
- Przed usunięciem osłony należy umyć ręce (zob. str. 5).
- Po usunięciu osłony NIE pocierać operowanego oka.
- Pielęgniarka poinformuje Państwa, kiedy należy zacząć stosować przepisane krople do oczu i jak często je zakraplać. Większość osób zaczyna stosować krople w następnym dniu po zabiegu.

Pierwszego dnia po zabiegu Państwa oczy mogą być rano sklezione. To normalne. Należy użyć przekazanych sterylnych wacików, nasączyć je schłodzoną, gotowaną wodą i delikatnie przetrzeć dolną i górną powiekę. Przecierać zamknięte oko od nosa w kierunku ucha. Wyrzucić wacik i powtórzyć czynność w razie potrzeby. **Należy zawsze pamiętać, aby umyć ręce przed czyszczeniem oka i po zakończeniu tej czynności (zob. wskazówki dotyczące mycia rąk na str. 5).**

Większość poważnych pooperacyjnych infekcji oczu wynika z niedokładnego mycia rąk przed zakropleniem kropli do oczu oraz dotykania lub pocierania oka. Infekcja pooperacyjna może prowadzić do trwałej utraty wzroku, dlatego kluczowe jest, aby przed zakraplaniem kropli dokładnie myć ręce i w ten sposób ograniczać ryzyko infekcji. Należy również unikać dotykania oka lub powiek.

---

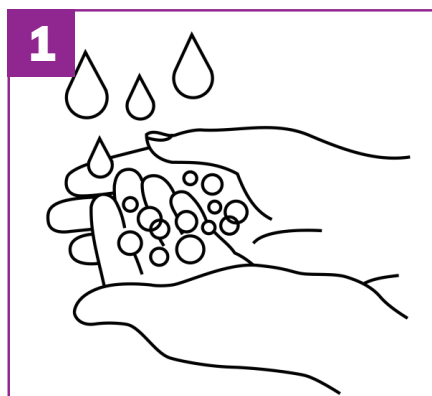
**Normalne objawy w ciągu kilku pierwszych dni po zabiegu:**

- Rozmazane widzenie
- Zaczerwienienie
- Uczucie piasku w oczach
- Uczucie swędzenia/ciała obcego w oku
- Łzawienie
- Bolesność
- Wrażliwość na światło

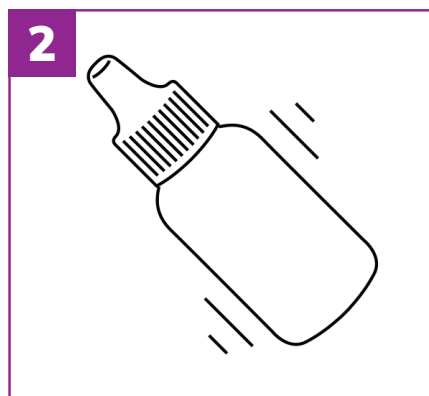
Powyższe objawy powinny ustąpić z czasem, po stosowaniu przepisanych kropeł do oczu, a przekazane sztuczne łzy powinny przynieść ulgę suchemu oku.



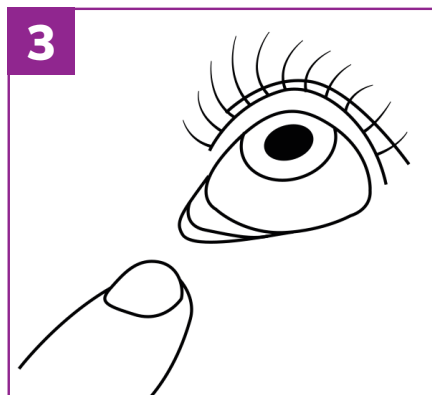
# JAK ZAPUSZCZAĆ KROPLE DO OCZU



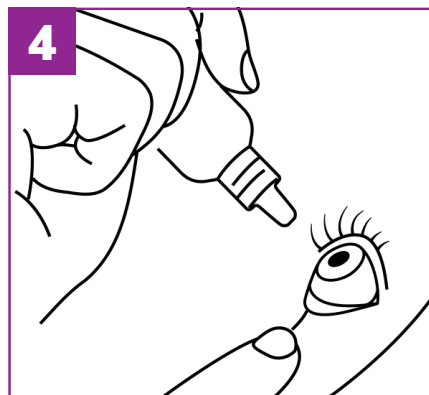
**1**  
Umyć ręce wodą z mydłem (zob. wskazówki dotyczące mycia rąk na str. 5).



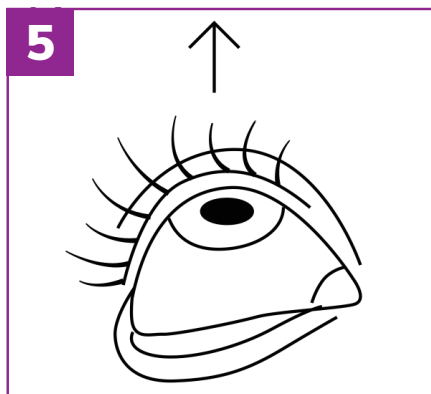
**2**  
Delikatnie wstrząsnąć butelką lub popukać w nią.



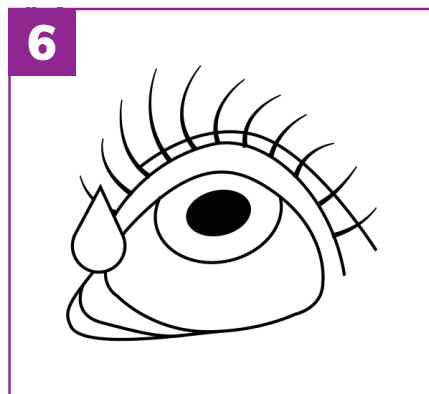
**3**  
Usiąść i odchylić głowę do tyłu. Odciągnąć dolną powiekę palcem, aby zrobić miejsce między powieką a okiem.



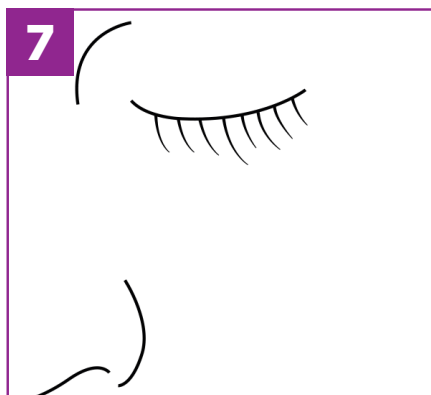
**4**  
Drugą ręką unieść butelkę nad oko. Postępować ostrożnie, aby nie dotknąć końcówką butelki oka lub skóry.



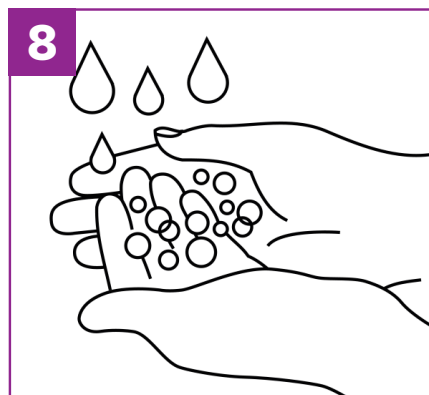
Popatrzeć do góry.



Nacisnąć butelkę, tak aby jedna kropla wpadła do kieszonki w dolnej powiece.



Delikatnie zamknąć oko.



Ponownie umyć ręce wodą z mydłem (zob. wskazówki dotyczące mycia rąk na str. 5).

## SUCHE OKO

---

**Objawy suchego oka po zabiegu usunięcia zaćmy są bardzo powszechne. Obejmują one zaczerwienienie, uczucie piasku w oku, uczucie ciała obcego w oku i łzawienie.**

Jeżeli odczuwają Państwo objawy suchego oka, mogą Państwo uzyskać krople natłuszczające do oczu w aptece lub u najbliższego optometrysty. Rekomendujemy stosowanie tych kropli przez kilka dni poprzedzających zabieg oraz po zabiegu w porze posiłku i przed snem, aby poprawić komfort i natłuszczenie oka.

Krople mogą być stosowane z przepisаныmi kroplami do oczu, należy jednak zachować 5-minutowy odstęp między nimi.

Jeżeli mieli już Państwo do czynienia z suchym okiem, zabieg usunięcia zaćmy może pogorszyć Państwa objawy. Zalecamy dalsze regularne stosowanie kropli na suche oko do momentu zabiegu usunięcia zaćmy, tak aby powierzchnia oka była możliwie w jak najlepszym stanie.

Objawy suchego oka mogą pojawiać się okazjonalnie przez kilka miesięcy po zabiegu. To nie jest nietypowe. Należy kontynuować stosowanie kropli, aby wspomagać natłuszczenie oczu i ograniczyć uczucie dyskomfortu. Jeżeli objawy suchego oka będą się utrzymywać, należy zwrócić się po poradę do lokalnego optometrysty.

# CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA PO ZABIEGU

---

Poniżej zamieszczamy wykaz często zadawanych pytań.

## ***Czy moje widzenie będzie rozmyte?***

Nieostre, rozmyte widzenie jest powszechne, zwłaszcza następnego dnia po zabiegu, jednak z czasem powinno ustąpić.

## ***Co będą odczuwały moje oczy?***

Mogą mieć Państwo uczucie piasku w oku, oko może być zaczerwienione i swędzące. Pełne zagojenie może trwać niekiedy kilka tygodni.

## ***Kiedy mogę prowadzić pojazdy?***

Kiedy poczują się Państwo bezpiecznie. Nie mogą jednak Państwo prowadzić do czasu spełnienia wymogu prawnego umożliwiającego prowadzenie pojazdów (możliwość odczytania tablicy rejestracyjnej pojazdu z odległości 20 metrów). Przed ponownym rozpoczęciem prowadzenia pojazdów mogą Państwo potrzebować nowych okularów.

## ***Kiedy mogę wykonywać ćwiczenia.***

Można powrócić do lekkich ćwiczeń po upływie 1 tygodnia od zabiegu chirurgicznego. Przez 2 tygodnie po zabiegu należy unikać pływania lub prac ogrodowych. Przez 2 tygodnie po zabiegu należy również unikać kurzu w otoczeniu.

## ***Kiedy mogę robić makijaż?***

Prosimy powstrzymać się od makijażu przez 1 tydzień po zabiegu chirurgicznym. Prosimy również nie zakładać sztucznych rzęs ani nie używać innych kosmetyków / wykonywać innych zabiegów estetycznych w okolicy oka przez 2 tygodnie.

### ***Czy będę potrzebować okularów?***

Głównym celem zabiegu jest usunięcie zaćmy. Nie dążymy do ograniczenia potrzeby noszenia okularów. Chociaż zawsze staramy się zagwarantować naszym pacjentom jak najlepszą jakość widzenia, ze względu na charakter zabiegu mogą się Państwo spodziewać konieczności noszenia okularów do niektórych czynności po zabiegu.

Podczas wizyty kontrolnej po zabiegu u optometrysty w Państwa poradni można omówić konieczność noszenia nowych okularów.

### ***Dlaczego mam uczucie, jakbym miał(a) coś w oku?***

Uczucie swędzenia jest dość typowe przez kilka dni po operacji i ma związek z procesem gojenia po zabiegu chirurgicznym. Prosimy stosować krople na objawy suchego oka, aby zapewnić oczom większy komfort.

### ***Czy mogę myć włosy?***

Mogą się Państwo myć i kąpać normalnie. Należy unikać dostania się mydła i wody do oczu przez tydzień po zabiegu chirurgicznym.

### ***Czy mogę pocierać oko?***

**NIE.** Prosimy nie pocierać operowanego oka. Ważne jest, aby pozostało ono czyste.

### ***Kiedy mogę wrócić do pracy?***

Większość osób może wrócić do pracy w następnym dniu po zabiegu usunięcia zaćmy. Nieco dłużej należy unikać sportów kontaktowych, pracy wiążącej się z kontrolą i ograniczeniem ruchów lub pracy w zakurzonej atmosferze (2–4 tygodnie), ale najlepiej omówić to z chirurgiem.

### ***Czy mogę latać?***

Zalecamy, aby poczekać z lataniem do pooperacyjnej wizyty kontrolnej. Jednak, jeżeli to nieuniknione, Cywilny Urząd Lotnictwa (CAA) zaleca, aby przed lotem odczekać 1 dzień po zwykłym zabiegu usunięcia zaćmy. Jeżeli muszą Państwo wyjechać z kraju, prosimy mieć na uwadze, że pomoc SpaMedica w pilnych i nagłych przypadkach nie będzie dostępna.

### ***Dlaczego kolory wyglądają inaczej?***

Mogą Państwo zauważyć lub postrzegać różnice kolorów między okiem operowanym i okiem nieoperowanym. To dość normalne.

### ***Czy mam kontynuować stosowanie wcześniej przepisanych kropli do oczu?***

Tak, należy zawsze kontynuować stosowanie wszystkich przepisanych kropli do oczu, jeżeli nie upłynął termin ich ważności.

### ***Czy mogę schylać się lub podnosić cokolwiek?***

Z zachowaniem rozsądku należy unikać podnoszenia ciężkich przedmiotów i pozostawania w schylonej pozycji przez 1 tydzień po zabiegu.

### ***Kiedy należy udać się na wizytę kontrolną?***

Wizyta kontrolna po operacji zazwyczaj jest zaplanowana na 4–6 tygodni po zabiegu i odbywa się albo w SpaMedica, albo u optometrysty w Państwa poradni.

Jeżeli wizyta kontrolna odbywa się w SpaMedica, zarezerwujemy ją dla Państwa i poinformujemy o jej terminie.

Jeżeli wizyta kontrolna odbywa się u Państwa optometrysty, poradnia powinna skontaktować się z Państwem w ciągu 4–6 tygodni w celu ustalenia dogodnego terminu. Mogą Państwo również skontaktować się z poradnią w celu ustalenia daty wizyty.

# INFORMACJE ZWROTNE I SKARGI

---

**SpaMedica zawsze wsłuchuje się w uwagi swoich pacjentów i ceni przekazywane przez nich informacje. Chętnie dowiemy się od Państwa, co robimy dobrze, a co moglibyśmy robić lepiej.**

Karty na informacje zwrotne są dostępne w każdym z naszych szpitali. Za ich pomocą mogą Państwo opowiedzieć nam o swoich doświadczeniach. Prosimy przesłać informacje zwrotne, korzystając z podanych poniżej danych kontaktowych:

E-mail: **[feedback@spamedica.co.uk](mailto:feedback@spamedica.co.uk)**

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

Jeżeli nie są Państwo zadowoleni z obsługi, prosimy o kontakt z dyrektorem szpitala, któremu można zgłosić wszelkie obawy, lub prosimy napisać do nas na podany powyżej adres.

Jeżeli złożą Państwo skargę na SpaMedica i nie są Państwo zadowoleni z odpowiedzi, mogą Państwo skontaktować się z Parlamentarnym Rzecznikiem Praw Pacjenta, korzystając z danych adresowych podanych poniżej:

Prosimy wypełnić formularz na stronie internetowej Rzecznika – [www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO](http://www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO)

Infolinia – 0345 015 4033 czynna od poniedziałku do piątku od godz. 8.30 do 17.30. Infolinia jest nieczynna w dni wolne od pracy.

Prosimy wysłać SMS do działu obsługi klientów Rzecznika na numer telefonu:

07624 813 005, podając swoje imię i nazwisko oraz numer telefonu komórkowego.

# JAK SIĘ Z NAMI SKONTAKTOWAĆ?

Na naszej witrynie można znaleźć wiele informacji:

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

## PYTANIA OGÓLNE

W przypadku standardowych pytań dotyczących zabiegu prosimy o kontakt w sprawie:

- informacji o wizycie;
- pytań dotyczących transportu;
- pytań dotyczących leczenia.

Tel.:

**0330 058 4280**

od pon. do sob. w godz.  
8.00–18.00

E-mail:

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

## POMOC W NAGŁYCH WYPADKACH

Prosimy o bezzwłoczny kontakt, jeżeli wystąpią u Państwa jakiegokolwiek poniżej wymienione objawy:

- silny ból;
- silny, utrzymujący się ból przodu głowy z nudnościami i wymiotami (nawet po zażyciu paracetamolu);
- stopniowe pogarszanie się widzenia lub utrata wzroku.

Tel.:

**0161 838 0883**

24 godziny na dobę,  
365 dni w roku

## SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI

W sprawach ogólnych prosimy o kontakt pod podany poniżej numer telefonu:

Tel.: **0330 058 4280**

E-mail: **contact@spamedica.co.uk**



**ZESKANUJ  
TUTAJ**

## WITRYNA INTERNETOWA

Prosimy zeskanować kod QR lub wejść na stronę **spamedica.co.uk** aby uzyskać więcej informacji na temat zabiegu usunięcia zaćmy

**Adres:**

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU