

SpaMedica

NHS

بعد جراحة إزالة المياه البيضاء

دليل المرضى والمعلومات
بعد الجراحة



spamedica.co.uk

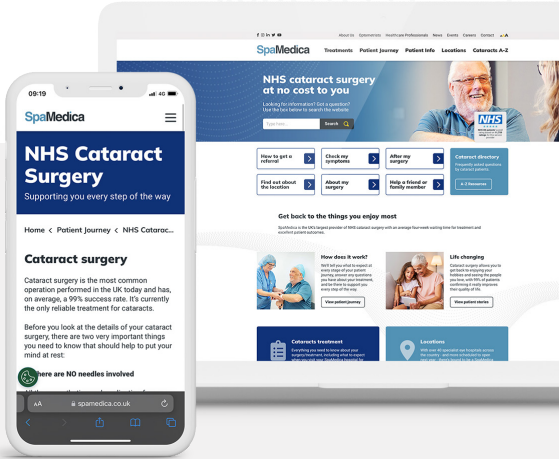
المحتويات

3	مقدمة
4	بعد الجراحة مباشرة
5	دليل غسل الأيدي
6	اليوم الأول بعد الجراحة
8	كيفية وضع قطرة العين
10	جفاف العين
11	الأسئلة الشائعة بعد الجراحة
14	الملحوظات والشكاوى
15	كيفية التواصل معنا

مقدمة

تم تزويدك قبل الجراحة بكتيب مفيد بخصوص جراحة إزالة المياه البيضاء (معالجة إعتام عدسة العين).

يُلخص هذا الكتيب نصائح المتابعة بعد الجراحة ويقدم إجابات الأسئلة الشائعة بعد العلاج. من المهم أن تقرأ هذا بعد الجراحة لدعم تعافيك.

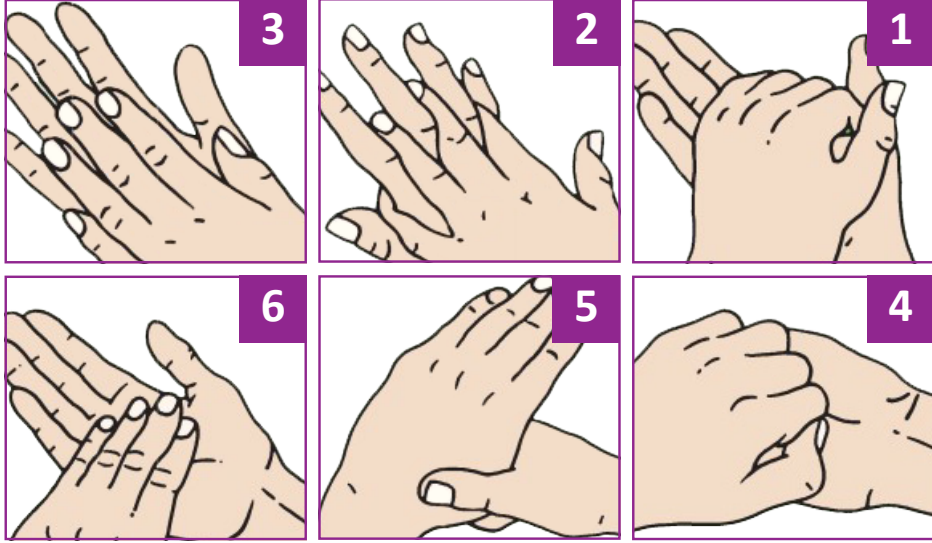


لدينا معلومات وفيرة متاحة
لدعمك على موقعنا الإلكتروني
spamedica.co.uk

بعد الجراحة مباشرة

- من المتوقع وجود ألم خفيف أعلى عينك ورأسك - نقترح عليك تناول مسكنات الألم، مثل الباراسيتامول، كل 4-6 ساعات وفق نظام الجرعة الصحيح.
- من المتوقع أن تكون رؤيتك ضبابية
- كما من المتوقع الشعور بالحكة وشعور وكأنه توجد حبيبات دقيقة في العين
- يمكنك توقع بعض الدموع في العين
- إذا كانت لديك قطرات موصوفة طبيًا للعين لحالات صحية أخرى، مثل المياه الزرقاء (الجلوكوما) فيُرجى الاستمرار في استخدامها كما هو موصوف
- لا تفرك عينك التي خضعت للجراحة
- ممنوع إزالة واقي العين إلا بعد الصباح التالي للعملية
- نوصيك بعدم ارتداء قناع أو غطاء للوجه خلال الأيام الثلاثة الأولى بعد الجراحة
- إذا كنت قد تناولت أو تم إعطاؤك مسكنًا عن طريق الفم في يوم الجراحة، فيجب مساعدتك في العودة إلى المنزل ومرافقتك طوال الليل من قبل شخص بالغ مسؤول

دليل غسل الأيدي



1. **كف اليد** - بلل اليدين بالماء ثم ضع كمية صابون كافية لتغطية جميع أسطح اليدين. افرك راحة كف يدك براحة كف اليد الأخرى.
2. **ظهر اليدين وبين الأصابع** - افرك ظهر كل يد براحة اليد الأخرى مع تشابك الأصابع.
3. **بين الأصابع** - افرك كف اليد مع كف اليد الأخرى وذلك مع تشابك الأصابع.
4. **أظافر الأصابع** - افرك ظهر الأصابع على راحة اليد الأخرى مع رص الأصابع لفرك أظافر اليد.
5. **الإبهامين** - افرك كل إبهام مثبتًا في اليد الأخرى بحركة دورانية.
6. **أطراف الأصابع والمعصمين** - افرك أطراف الأصابع في راحة اليد الأخرى بحركة دورانية. افرك كل معصم باليد الأخرى في حركة دورانية.
7. **الشطف والتجفيف** - اشطف اليدين بالماء. استخدم المرفق أو منشفة نظيف لإغلاق الصنبور. جفف جيدًا بمنشفة جافة نظيفة.

اليوم الأول بعد الجراحة

- عليك إزالة واقي العين والتخلص منه في الصباح التالي للجراحة
- اغسل يديك قبل إزالة واقي عينك (انظر الصفحة 5).
- بعد إزالة واقي العين، يُرجى الحرص على عدم فرك العين التي خضعت للجراحة.
- سينصحك فريق التمريض بموعد بدء استخدام قطرات العين الموصوفة لك وعدد مرات استخدامها. يبدأ معظم الأشخاص استخدام قطرات العين في اليوم التالي للجراحة.

من الطبيعي أن تشعر بلزوجة داخل عينك في الصباح الأول بعد الجراحة. باستخدام المسحات المعقمة المتوفرة، انقعها في الماء المغلي الذي جرى تبريده ونظف الجفون العلوية والسفلية بعناية. امسح مرة واحدة على عينك المغلقة، وذلك من الأنف إلى الأذن. تخلص من المسحة وكرر الإجراء أعلاه في حال الضرورة. تذكر دائمًا أن تغسل يديك قبل تنظيف العين وبعده (انظر دليل غسل اليدين في الصفحة 5).

يرجع سبب معظم حالات عدوى العين الشديدة بعد الجراحة إلى سوء غسل اليدين قبل وضع قطرات العين ولمس/فرك عينك. قد تؤدي العدوى بعد الجراحة إلى فقدان دائم للرؤية، ولذلك من الضروري غسل يديك جيدًا قبل وضع القطرات وبعدها لتقليل خطر العدوى وتجنب لمس عينك أو جفونك.

من الشائع الشعور بالآتي في الأيام القليلة الأولى:

- رؤية ضبابية
 - احمرار
 - شعور وكأنه توجد حبيبات دقيقة في العين
 - شعور بالحكة / بوجود جسم غريب
 - بعض الدموع
 - الوجع
 - حساسية تجاه الضوء
- يجب أن تخف هذه الأعراض باستخدام قطرات العين الموصوفة والدموع الاصطناعية لتخفيف جفاف العين.



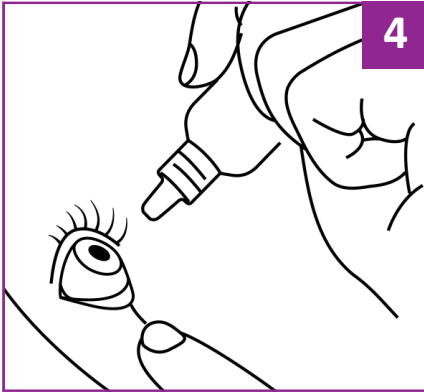
كيفية وضع قطرة العين



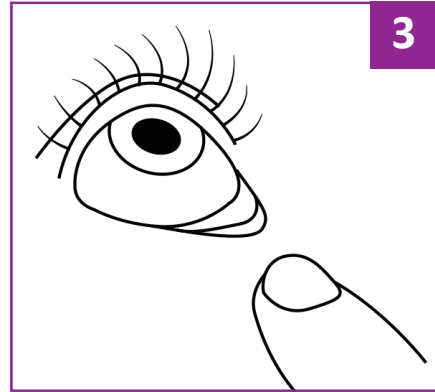
رج العبوة أو اضغط عليها بلطف.



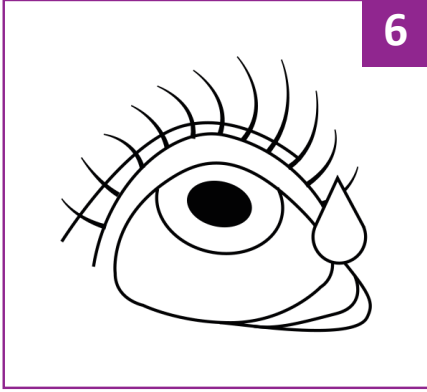
اغسل يديك بالماء والصابون (اطلع على دليل غسل اليدين في الصفحة 5).



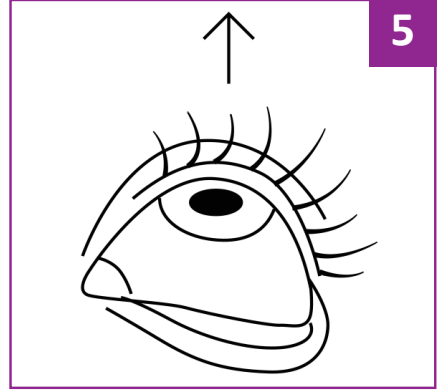
أمسك العبوة فوق عينك بيدك الأخرى، مع الحرص على عدم لمس طرف العبوة للعين أو الجلد.



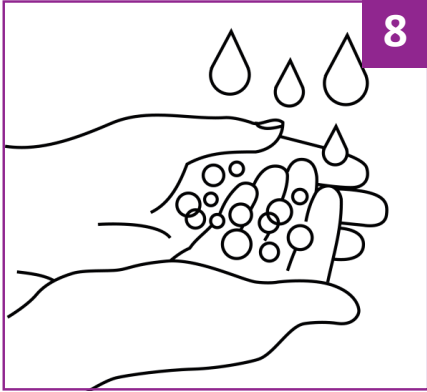
اجلس ثم أرجع رأسك إلى الخلف. اسحب الجفن السفلي بإصبعك، لتوسيع المجال بين جفنتك وعينك.



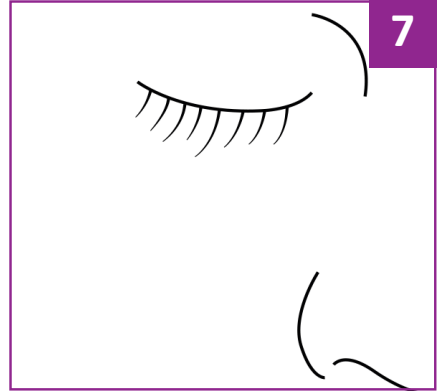
اضغط على العبوة حتى تسقط قطرة واحدة في جيب الجفن السفلي.



انظر لأعلى.



اغسل يديك بالماء والصابون مرة أخرى (اطلع على دليل غسل اليدين في الصفحة 5).



أغلق عينك بلطف.

جفاف العين

إن جفاف العين بعد جراحة إزالة المياه البيضاء (معالجة إعتام عدسة العين) أمر شائع للغاية. قد تشتمل الأعراض على جفاف العين والاحمرار والإحساس بوجود شيء في العين وبعض الدموع.

في حال كنت تعاني من أعراض جفاف العين، تتوفر قطرات مرطبة للعين لدى طبيب العيون المحلي أو الصيدلية المحلية. نقتح عليك استخدام هذه القطرات في الأيام التي تسبق الجراحة وبعدها لمزيد من الراحة التلطيف - في كل وقت لتناول الطعام ووقت النوم.

استخدمها مع قطرات العين الموصوفة لك، ولكن حافظ على فاصل زمني بينهما مدته 5 دقائق.

إذا كنت تعاني من جفاف العين قبل الجراحة بالفعل، فإن جراحة إزالة المياه البيضاء قد تجعل الأعراض أسوأ. نوصي بالاستمرار في استخدام قطرات العين الجافة بانتظام قبل إجراء جراحة إزالة المياه البيضاء، وذلك للحفاظ على صحة سطح العين قدر الإمكان خلال التحضير.

قد تستمر أعراض جفاف العين لبعض الأشهر بعد الجراحة، في بعض الأحيان. ليس هذا معتاداً. يجب عليك الاستمرار في استخدام القطرات للمساعدة في ترطيب عينيك وتقليل الانزعاج. إذا كنت تعاني من أعراض جفاف العين المستمرة، فيُرجى استشارة طبيب العيون الذي تتعامل معه.

الأسئلة الشائعة بعد الجراحة

يُرجى الاطلاع أدناه على قائمة الأسئلة المتكررة.

هل ستكون رؤيتي ضبابية؟

من الشائع المعاناة من عدم وضوح الرؤية أو ضبابيتها، وخصوصاً في صباح اليوم التالي، ولكن يجب أن يتحسن ذلك بمرور الوقت.

كيف سأشعر في عيني؟

قد تشعر بوجود حبيبات دقيقة في عينك واحمرار وقد تشعر بالحكة. قد يستغرق هذا بعض الأسابيع أحياناً حتى يحدث التعافي التام.

متى يمكنني العودة لقيادة السيارات؟

عندما تشعر بالاطمئنان تجاه ذلك. مع ذلك، لا يمكنك القيادة إلا بعد تلبية متطلبات القيادة القانونية (أي قراءة لوحة تسجيل السيارة على بعد 20 متراً). قد تحتاج إلى نظارات جديدة قبل تمكنك من قيادة السيارات مرة أخرى.

متى يمكنني ممارسة التمرينات الرياضية؟

يُمكن العودة إلى التمرينات الخفيفة بعد أسبوع واحد من الجراحة. يُرجى تجنب السباحة أو ممارسة أعمال البستنة مدة أسبوعين. كن حذراً أيضاً لتجنب الأماكن المشتملة على أتربة مدة أسبوعين بعد الجراحة.

متى يمكنني العودة إلى استخدام مساحيق التجميل؟

يُرجى الامتناع عن وضع مساحيق التجميل (المكياج) عند العيون مدة أسبوع بعد الجراحة، إضافةً إلى الامتناع عن وضع الرموش الصناعية أو أي علاج تجميلي أو جمالي آخر بالقرب من العين مدة أسبوعين.

هل سأحتاج إلى نظارات؟

إن هدف الجراحة الأساسي هو إزالة المياه البيضاء (معالجة إعتام عدسة العين) وليس تقليل حاجتك إلى النظارات. في حين نسعى دائمًا إلى ضمان حصول مرضانا على أفضل رؤية ممكنة؛ وبسبب طبيعة الجراحة، يجب أن تتوقع الحاجة إلى نظارات لتنفيذ مهام معينة بعد ذلك. يمكن لطبيب العيون الذي تتعامل معه مناقشة النظارات الجديدة معك، وذلك بعد إجراء الفحص بعد الجراحة.

لماذا أشعر وكأنه يوجد شيء في عيني؟

يعد الشعور بالحكة الطبيعي تمامًا لبعض الأيام، ولذلك علاقة بالتحافي بعد الجراحة. يُرجى استخدام قطرات العين الجافة للمساعدة في جعل عينيك أكثر راحة إذا واجهت ذلك.

هل يمكنني غسل شعري؟

يمكنك الغسل والاستحمام بشكل عادي. لكن حاول تجنب وصول الصابون إلى داخل عينيك مدة أسبوع بعد الجراحة.

هل يمكنني فرك عيني؟

لا. ممنوع فرك عينك التي خضعت للجراحة. كما أنه من المهم الحفاظ على نظافتها.

متى يمكنني العودة إلى العمل؟

يُمكن لمعظم الأشخاص العودة إلى العمل في اليوم التالي لعملية إزالة المياه البيضاء (معالجة إعتام عدسة العين). يجب تجنب الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي أو الأدوار التي تشمل التحكم أو الضغط أو العمل في مكان يشمل أتربة مدة أطول قليلاً (2-4 أسابيع) ولكن يُفضل مناقشة ذلك مع جراحك.

هل يمكنني السفر بالطيران؟

نوصيك بالانتظار حتى إجراء فحص ما بعد الجراحة قبل السفر. مع ذلك، إذا كان السفر ضروري للغاية، فإن هيئة الطيران المدني (CAA) توصي بالانتظار مدة يوم واحد بعد إجراء عملية جراحية بسيطة تخلص إزالة المياه البيضاء قبل السفر بالطائرة. إذا غادرت البلاد، فيرجى العلم أن أي علاج عاجل وطارئ من SpaMedica لن يكون متاحًا.

ما سبب اختلاف مظهر الألوان؟

قد تلاحظ أو تبدو لك اختلافات في اللون بين العين التي خضعت للعلاج والعين التي لم تخضع له. هذا طبيعي للغاية.

هل يجب علي الاستمرار في وضع قطرة العين الموصوفة لي قبل العملية؟

نعم، استمر دائمًا في وضع جميع قطرات العين الموصوفة لك، وذلك على أن تكون صالحة.

هل يمكنني حمل الأشياء أو الانحناء؟

تجنب رفع الأشياء الثقيلة والانحناء المستمر مدة أسبوع واحد، وذلك وفق الحدود المعقولة.

متى ينبغي لي متابعة الفحص؟

عادةً تتم جدولة موعد المتابعة بعد الجراحة عند 4-6 أسابيع بعد الجراحة، إما عن طريق SpaMedica أو طبيب العيون المحلي.

إذا كان موعد متابعتك مع SpaMedica، فسنحجز الموعد لك ونخبرك به. إذا كان موعد متابعتك مع طبيب العيون المحلي، فيجب عليه التواصل معك خلال 4-6 أسابيع لترتيب الموعد والتاريخ المناسبين. لا تتردد في التواصل معه لترتيب موعد.

الملحوظات والشكاوى

تهتم سباميديكا (SpaMedica) بمرضانا ونقدر تعقيباتكم وملحوظاتكم. يُرجى إبلاغنا بنقاط قوتنا وبما يمكننا تحسينه بشكل أفضل. تُتاح بطاقات الملحوظات في كل مستشفى من مستشفياتنا لتخبرنا عن تجربتك. يُرجى إرسال ملحوظاتك إلينا باستخدام وسائل التواصل أدناه:
البريد الإلكتروني: feedback@spamedica.co.uk
العنوان: **Chief Operating Officer, SpaMedica Ltd**
Churchgate 43, Bolton, BL1 1HU
إذا لم تكن راضيًا عن الخدمة التي تلقيتها، فيرجى التواصل مع مدير المستشفى بشأن أي مخاوف أو مراسلتنا على العنوان أعلاه.

إذا قدمت شكوى إلى SpaMedica ولم تكن راضيًا عن الرد، فيمكنك التواصل مع أمين المظالم للخدمات البرلمانية والصحية (PHSO)، وذلك عبر وسائل التواصل أدناه:

ملء نموذج عبر الإنترنت على موقع PHSO –

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

هاتف دعم العملاء – 0345 015 4033 من 8:30 ص حتى 5:30 م، من الاثنين إلى الجمعة، باستثناء عطلات البنوك.

إرسال رسالة نصية إلى خدمة "إعادة الاتصال" التابعة ل PHSO:

07624 813 005، مع تقديم اسمك ورقم هاتفك

كيفية التواصل معنا

تُتاح معلومات وفيرة على موقعنا الإلكتروني: spamedica.co.uk

للاستفسارات العامة

للأسئلة غير العاجلة ذات الصلة بالجراحة،
يمكنك التواصل معنا بخصوص الآتي:

- معلومات حول المواعيد
- استفسارات الانتقال والمواصلات
- الأسئلة حول علاجك

الهاتف:

0330 058 4280

الاثنين حتى السبت، 8 ص - 6 م

البريد الإلكتروني:

contact@spamedica.co.uk

المساعدة في حالات الطوارئ

يمكنك التواصل معنا فورًا إذا شعرت بأي
من الأعراض الآتية:

- ألم شديد
- صداع شديد مستمر في مقدمة الجبهة
مع غثبان وقيء (حتى بعد تناول
الباراسيتامول).
- تدهور تدريجي في الرؤية، أو فقدان
الرؤية

الهاتف:

0161 838 0883

طوال اليوم، وكل يوم في السنة

شعار البصمة الكربونية

SpaMedica

تواصل معنا

يُرجى إحضار هذا الكتيب معك واستخدام هذه الصفحة لكتابة أي أسئلة تريد طرحها في أثناء زيارتك.

الهاتف: **0330 058 4280**

البريد الإلكتروني: **contact@spamedica.co.uk**

الموقع الإلكتروني

امسح رمز الاستجابة السريعة أو تفضل بزيارة
spamedica.co.uk للاطلاع على مزيد من
المعلومات



انهم حسماً

العنوان:

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU