

SpaMedica

NHS

आपकी मोतियाबिंद सर्जरी के बाद

मरीजों के लिए ऑपरेशन के बाद
के दिशानिर्देश और जानकारी



spamedica.co.uk

सामग्री

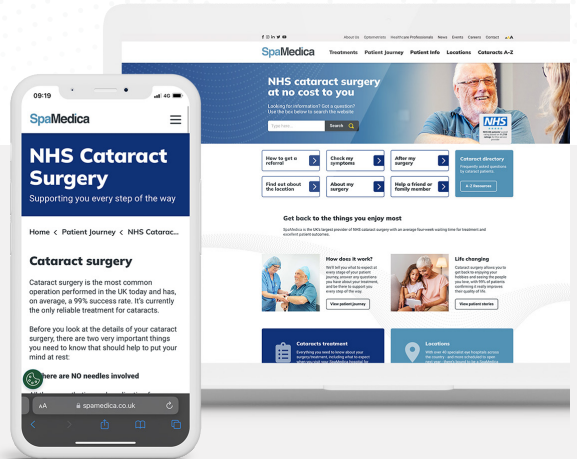
परिचय	3
सर्जरी के तुरंत बाद	4
हाथ धोने की मार्गदर्शिका	5
सर्जरी के बाद प्रथम दिवस	6
आंखों के ड्रॉप कैसे डालें	8
सूखी आंख	10
सर्जरी के बाद अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs)	11
प्रतिक्रिया और शिकायतें	14
हम से कैसे संपर्क करें	15

परिचय

आपकी सर्जरी से पहले आपको मोतियाबिंद सर्जरी के बारे में एक उपयोगी पुस्तिका प्रदान की गई थी।

यह पुस्तिका ऑपरेशन के बाद की अनुवर्ती सलाह का सारांश देती है और आपके उपचार के बाद अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर प्रदान करती है। आपकी सर्जरी के बाद आपके ठीक होने में सहायता के लिए इसे पढ़ना महत्वपूर्ण है।

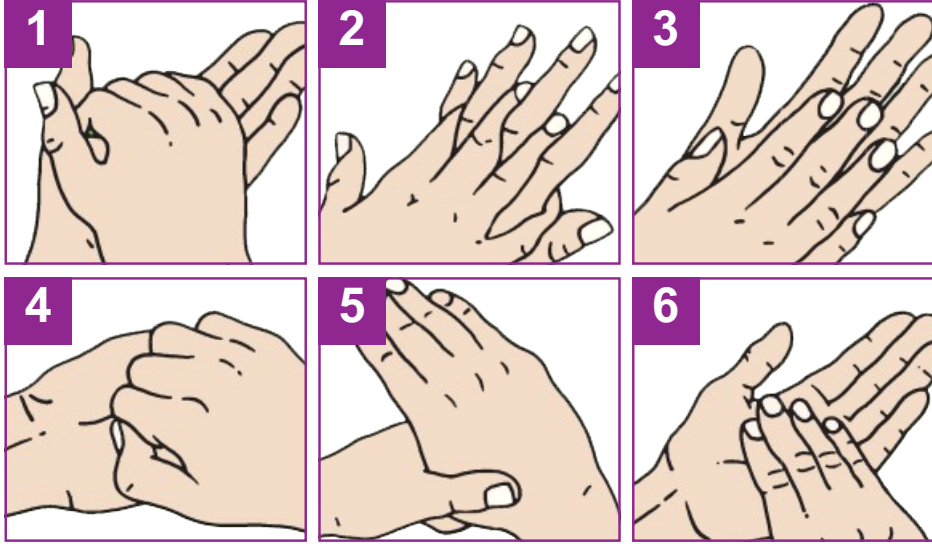
आपकी सहायता के लिए हमारी वेबसाइट spamedica.co.uk पर बहुत सारी जानकारी उपलब्ध है।



सर्जरी के तुरंत बाद

- आपकी आंख और सिर में हल्का दर्द हो सकता है - हमारा सुझाव है कि आपको सही डोज़ के अनुसार हर 4-6 घंटे में पेरैसिटामोल जैसी दर्दनिवारक दवाएं लेनी चाहिए।
- आपकी दृष्टि धुंधली हो सकती है
- आंखों में खरोच, सख्त महसूस हो सकती है
- आप आंखों में पानी आ सकता है
- यदि आपके पास ग्लूकोमा जैसी अन्य स्थितियों के लिए प्रिस्क्रिप्शन आई ड्रॉप्स हैं, तो कृपया दर्शाए गए उपयोग करना जारी रखें
- अपनी ऑपरेशन की गई आंख को रगड़ें **नहीं**
- अपने ऑपरेशन के बाद अगली सुबह तक अपनी आंख के आवरण को **न हटाएँ**
- हम अनुशंसा करते हैं कि सर्जरी के बाद पहले 3 दिनों तक आप मास्क या फेस कवर न पहनें
- यदि आपने सर्जरी के दिन मौखिक शामक लिया है या दिया गया है तो आपको घर ले जाने के लिए और रात में साथ रहने के लिए जिम्मेदार वयस्क साथ रहना जरूरी है

हाथ धोने की मार्गदर्शिका



1. **हथेलियाँ** - हाथों को पानी से गीला करें और हाथ की सभी सतहों पर लगाने के लिए पर्याप्त साबुन लगाएं। दोनों हाथों को दोनों हथेली से रगड़ें।
2. **हाथों के पिछले हिस्से और उंगलियों के बीच** - प्रत्येक हाथ के पिछले हिस्से को दूसरे हाथ की हथेली से उंगलियों को आपस में मिला कर रगड़ें।
3. **उंगलियों के बीच** - उंगलियों को आपस में मिला कर दोनों हथेली को रगड़ें।
4. **उंगलियों के नाखून** - उंगलियों के पिछले भाग से विपरीत हथेलियों को रगड़ें, उंगलियों को आपस में मिला कर, नाखूनों को हाथ से रगड़ें।
5. **अंगूठे** - प्रत्येक अंगूठे को विपरीत हाथ में पकड़कर एक घूर्णी गति का उपयोग करके रगड़ें।
6. **उंगलियों की टिप्स और कलाईयाँ** - उंगलियों की टिप्स को अन्य हथेली में गोलाकार गति में रगड़ें। प्रत्येक कलाई को अन्य हाथ से घुमाकर रगड़ें।
7. **धोकर सुखा लें** - हाथों को पानी से धोएं। नल बंद करने के लिए कोहनी या साफ तौलिये का प्रयोग करें। साफ सूखे तौलिये से अच्छी तरह सुखा लें।

सर्जरी के बाद प्रथम दिवस

- आपको अपनी सर्जरी के बाद सुबह अपनी आंख के आवरण को हटा देना चाहिए और नष्ट कर देना चाहिए।
- अपनी आवरण हटाने से पहले अपने हाथ धो लें (पेज 5 देखें)।
- आवरण हटाने के बाद, कृपया सावधान रहें कि ऑपरेशन की गई आंख को रगड़ें नहीं।
- आपकी नर्स आपको सलाह देगी कि आपको निर्धारित आई ड्रॉप का उपयोग कब शुरू करना चाहिए और कितनी बार डालना चाहिए। अधिकांश लोग अपनी सर्जरी के अगले दिन से ही आई ड्रॉप का उपयोग शुरू कर देते हैं।

सर्जरी के बाद अगली सुबह तक आपकी आंख में चिपचिपाहट होना सामान्य बात है। दिए गए स्टेराइल स्वैब को, ठंडे, उबले हुए पानी में भिगोएँ और उसका उपयोग करके पलकों को ऊपर और नीचे दोनों तरफ सावधानी से साफ़ करें। अपनी आँख बंद कर के, नाक से कान की ओर एक बार पोंछें। स्वाब को हटा दें और यदि आवश्यक हो तो यह दोहराएँ। **आंख साफ करने से पहले और बाद में अपने हाथ को धोना हमेशा याद रखें (पृष्ठ 5 पर हाथ धोने की मार्गदर्शिका देखें)।**

ऑपरेशन के बाद सबसे गंभीर आंखों का संक्रमण आई ड्रॉप लगाने से पहले ठीक से हाथ न धोने और अपनी आंख को छूने/रगड़ने के कारण होता है। ऑपरेशन के बाद संक्रमण से दृष्टि की स्थायी हानि हो सकती है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप संक्रमण के जोखिम को कम करने के लिए ड्रॉप का उपयोग करने से पहले और बाद में अपने हाथों को अच्छी तरह से धो लें और अपनी आंख या पलकों को न छूएँ।

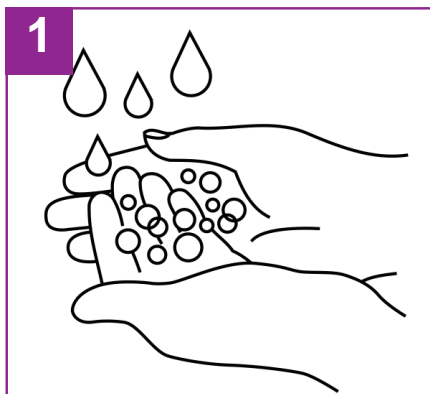
पहले कुछ दिनों में यह अनुभव होना सामान्य है:

- धुंधली दृष्टि
- लालपन
- कठोरता
- खरोंच/बाह्य वस्तु की अनुभूति
- पानी निकलना
- पीड़ा
- प्रकाश की संवेदनशीलता

सूखी आंख को कम करने के लिए निर्धारित आई ड्रॉप और कृत्रिम आंसुओं के उपयोग से ये लक्षण कम होने चाहिए।



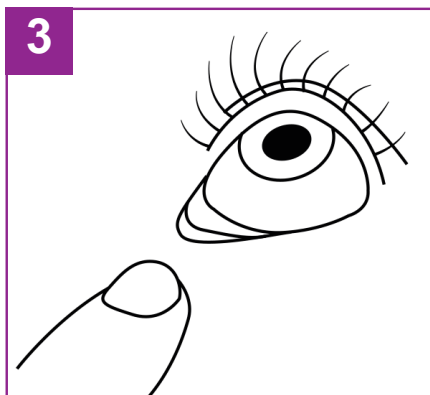
आंखों के ड्रॉप कैसे डालें



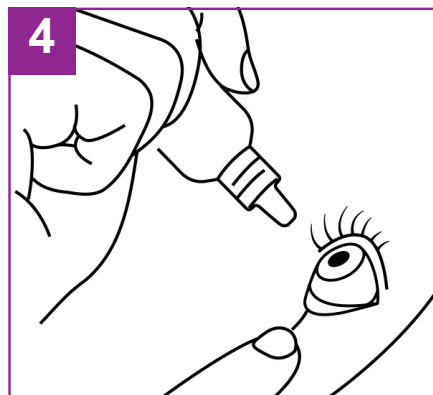
अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं (पृष्ठ 5 पर हाथ धोने की मार्गदर्शिका देखें)।



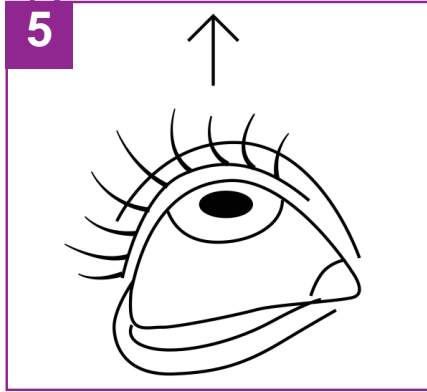
बोतल को धीरे से हिलाएं या टैप करें।



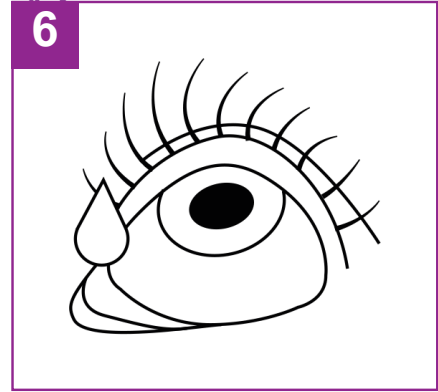
बैठ जाएं और अपना सिर पीछे झुका लें। अपनी पलक और आंख के बीच जगह बनाने के लिए निचली पलक को उंगली से नीचे खींचें।



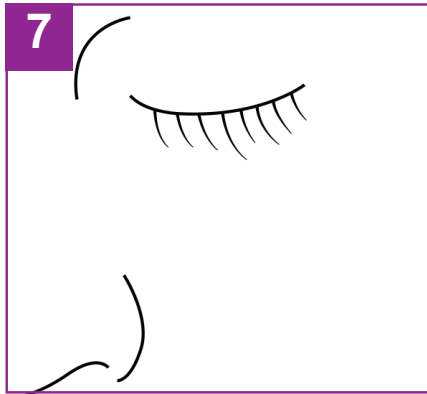
अपने दूसरे हाथ से बोतल को अपनी आंख के ऊपर पकड़ें, यह ध्यान रखें कि बोतल की नोक आंख या त्वचा पर स्पर्श न करें।



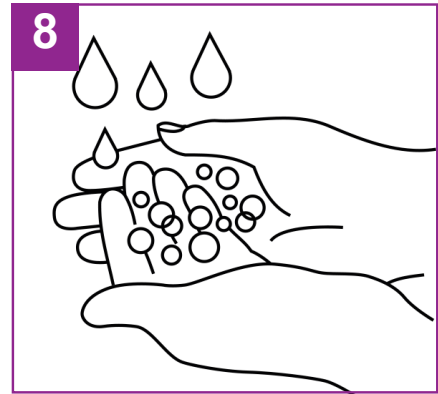
ऊपर की तरफ देखें।



बोतल को दबाएँ ताकि एक बूंद आपकी निचली पलक के स्थान में गिरे।



अपनी आँख धीरे से बंद करें।



अपने हाथ दोबारा साबुन और पानी से धोएं (पृष्ठ 5 पर हाथ धोने की मार्गदर्शिका देखें)।

सूखी आंख

मोतियाबिंद सर्जरी के बाद आंखों का सूखना सामान्य है। सूखी आंखों के लक्षणों में लालिमा, सख्त हो जाना, आंख में कुछ महसूस होना और पानी आना शामिल हो सकता है।

यदि आप सूखी आंख के लक्षणों से पीड़ित हैं, तो आपके सामुदायिक ऑप्टोमेट्रिस्ट या स्थानीय फार्मसी से लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप उपलब्ध हैं। हम सुझाव देते हैं कि आप अतिरिक्त आराम और लुब्रिकेशन के लिए अपनी सर्जरी से पहले और बाद के दिनों में - प्रत्येक भोजन के समय और सोते समय इन ड्रॉप्स का उपयोग करें।

इन्हें अपनी निर्धारित आई ड्रॉप के साथ प्रयोग करें, लेकिन दोनों के बीच 5 मिनट का अंतराल रखें।

यदि आप पहले से ही सूखी आंख से पीड़ित हैं, तो मोतियाबिंद सर्जरी आपके लक्षण ज्यादा बदतर हो सकते हैं। हम अनुशंसा करते हैं कि मोतियाबिंद सर्जरी से पहले नियमित रूप से अपनी सूखी आंखों के ड्रॉप्स का उपयोग जारी रखें ताकि तैयारी में आंख की सतह को यथासंभव स्वस्थ रखा जा सके।

कभी-कभी, सूखी आंख के लक्षण सर्जरी के बाद कुछ महीनों तक रह सकते हैं। यह असामान्य नहीं है। आपको अपनी आंखों को लुब्रिकेट करने और असुविधा को कम करने के लिए ड्रॉप्स का उपयोग जारी रखना चाहिए। यदि आपको लगातार सूखी आंख के लक्षण दिखते हैं, तो कृपया अपने सामुदायिक ऑप्टोमेट्रिस्ट से सलाह लें।

सर्जरी के बाद अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न (FAQs)

कृपया सामान्यतः पूछे जाने वाले प्रश्नों की सूची नीचे देखें।

क्या मेरी दृष्टि धुंधली हो जाएगी?

धुंधली या कम दृष्टि का अनुभव होना सामान्य बात है, खासकर अगली सुबह, लेकिन समय के साथ इसमें सुधार होना चाहिए।

मेरी आंख को कैसा महसूस होगा?

आपकी आंख में सख्त, लाल और खरोच का अनुभव हो सकता है। कभी-कभी इससे पूरी तरह ठीक होने में कुछ सप्ताह लग सकते हैं।

मैं गाड़ी कब चला सकता हूँ?

जब भी आप ऐसा करना सुरक्षित महसूस करें तब चलाएं। हालाँकि, आप तब तक गाड़ी नहीं चला सकते जब तक कि आप कानूनी ड्राइविंग आवश्यकता (20 मीटर पर कार पंजीकरण प्लेट पढ़ना) को पूरा नहीं कर लेते हैं। दोबारा गाड़ी चलाने से पहले आपको नए चश्मे की आवश्यकता हो सकती है।

मैं व्यायाम कब कर सकता हूँ?

सर्जरी के एक सप्ताह बाद से हल्का व्यायाम फिर से शुरू करना योग्य है। कृपया 2 सप्ताह तक तैराकी या बागवानी न करें। इसके अलावा, सर्जरी के बाद 2 सप्ताह तक धूल हो ऐसे वातावरण से बचने के साथ सावधान रहें।

मैं मेकअप कब कर सकती हूँ?

कृपया सर्जरी के बाद 1 सप्ताह तक आंखों का मेकअप करने से बचें और 2 सप्ताह तक आंखों पर झूठी पलकें या कोई अन्य कॉस्मेटिक या सौंदर्य संबंधी उपचार न लगाएं।

क्या मुझे चश्मे की आवश्यकता होगी?

सर्जरी का मुख्य उद्देश्य मोतियाबिंद को हटाना है, न कि आपकी चश्मे की आवश्यकता को दूर करना। हालाँकि हम हमेशा यह सुनिश्चित करने का प्रयास करते हैं कि हमारे मरीज़ सर्वोत्तम संभव दृष्टि प्राप्त करें, सर्जरी की प्रकृति के कारण, आपको कुछ कार्यों के लिए बाद में चश्मे की आवश्यकता हो सकती है।

आपकी पोस्ट-ऑप जांच के बाद, आपका समुदाय ऑप्टोमेट्रिस्ट आपके साथ नए चश्मे के बारे में चर्चा कर सकता है।

मेरी आंख में कुछ है ऐसा क्यों महसूस होता है?

कुछ दिनों तक खरोँच महसूस होना काफी सामान्य है, और सर्जरी के बाद उपचार प्रक्रिया से संबंधित है। यदि आपको ऐसा अनुभव होता है तो कृपया अपनी आंखों को अधिक आरामदायक बनाने के लिए ड्राई आई ड्रॉप का उपयोग करें।

क्या मैं अपने बालों को धो सकता हूँ?

आप सामान्य रूप से धो सकते हैं और स्नान कर सकते हैं। सर्जरी के बाद एक सप्ताह तक अपनी आँखों में साबुन और पानी न जाएं इससे बचने का प्रयास करें।

क्या मैं अपनी आँख मल सकता हूँ?

नहीं। कृपया ऑपरेशन की हुई आँख को न रगड़ें। इसे साफ रखना जरूरी है।

मैं काम पर कब लौट सकता हूँ?

अधिकांश लोग मोतियाबिंद के ऑपरेशन के अगले दिन ही काम पर लौट सकते हैं। संपर्क खेलों या नियंत्रण और संयम से जुड़ी भूमिकाओं या धूल भरे वातावरण में काम करने से कुछ अधिक समय (2-4 सप्ताह) तक बचना चाहिए, लेकिन अपने सर्जन से इस बारे में चर्चा करना सबसे अच्छा है।

क्या मैं हवाई यात्रा कर सकता हूँ?

हमारी अनुशंसा है कि आप हवाई यात्रा से पहले अपनी पोस्ट-ऑपरेटिव जांच तक प्रतीक्षा करें। हालाँकि, यदि यह अपरिहार्य है, तो नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (CAA) हवाई यात्रा से पहले साधारण मोतियाबिंद सर्जरी के बाद 1 दिन प्रतीक्षा करने की सलाह देता है। यदि आप देश से बाहर जाते हैं, तो कृपया ध्यान रखें कि SpaMedica कि और से कोई भी अत्यावश्यक और आपातकालीन उपचार उपलब्ध नहीं होगा।

रंग अलग-अलग क्यों दिखते हैं?

उपचारित और अनुपचारित आंखों के द्वारा रंग में आप अंतर देख सकते हैं या महसूस कर सकते हैं। ये बिल्कुल सामान्य है।

क्या मुझे पहले से निर्धारित आई ड्रॉप्स जारी रखनी चाहिए?

हां, सभी निर्धारित आई ड्रॉप्स हमेशा डालते रहें, बशर्ते वे तारीख में हों।

क्या मैं झुक सकता हूँ या कुछ उठा सकता हूँ?

उचित कारणों से, 1 सप्ताह तक भारी वस्तुएं उठाने और लगातार झुकने से बचें।

मुझे अपना चेकअप कब करवाना चाहिए?

आपकी पोस्ट-ऑपरेटिव अनुवर्ती आमतौर पर SpaMedica या आपके स्थानीय ऑप्टोमेट्रिस्ट द्वारा सर्जरी के 4-6 सप्ताह बाद निर्धारित की जाएगी।

यदि आपकी अनुवर्ती अपॉइंटमेंट SpaMedica के साथ है, तो हम आपके लिए अपॉइंटमेंट बुक करेंगे और आपको तिथि बताएंगे।

यदि आपकी अनुवर्ती अपॉइंटमेंट आपके स्थानीय ऑप्टोमेट्रिस्ट के साथ है, तो उन्हें उपयुक्त तिथि और समय की व्यवस्था करने के लिए 4-6 सप्ताह के भीतर आपसे संपर्क करना चाहिए। कृपया अपॉइंटमेंट की व्यवस्था करने के लिए बेझिझक उनसे संपर्क करें।

प्रतिक्रिया और शिकायतें

SpaMedica हमेशा अपने मरीजों की बात सुनता है और हम आपकी प्रतिक्रिया को महत्व देते हैं। कृपया हमें बताएं कि हम क्या अच्छा करते हैं और हम क्या बेहतर कर सकते हैं।

आपके अनुभव के बारे में हमें बताने के लिए हमारे प्रत्येक अस्पताल में फीडबैक कार्ड उपलब्ध हैं। कृपया नीचे दिए गए संपर्क विवरण का उपयोग करके हमें अपनी प्रतिक्रिया भेजें:

ईमेल: feedback@spamedica.co.uk

पता: मुख्य परिचालन अधिकारी,
43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU

यदि आपको प्राप्त हुई सेवा से खुश नहीं हैं, तो कृपया किसी भी चिंता के लिए अस्पताल प्रबंधक से बात करें या उपरोक्त पते पर हमें लिखें।

यदि आप SpaMedica से शिकायत करते हैं और प्रतिक्रिया से संतुष्ट नहीं हैं, तो आप नीचे दिए गए संपर्क विवरण का उपयोग करके संसदीय और स्वास्थ्य सेवा लोकपाल (PHSO) से संपर्क कर सकते हैं:

PHSO वेबसाइट पर ऑनलाइन फॉर्म पूर्ण करें -

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

ग्राहक हेल्पलाइन – 0345 015 4033 बैंक छुट्टियों को छोड़कर, सोमवार से शुक्रवार सुबह 8:30 बजे से शाम 5:30 बजे तक।

PHSO 'कॉल बैक' सेवा को टेक्स्ट भेजें:

07624 813 005, आपके नाम और मोबाइल नंबर के साथ।

हम से कैसे संपर्क करें

हमारी वेबसाइट में ज्यादा मात्रा में जानकारी है: spamedica.co.uk

सामान्य पूछताछ

आपकी सर्जरी से संबंधित गैर-जरूरी प्रश्नों के लिए, हमसे संपर्क करें:

- अपॉइंटमेंट के बारे में जानकारी
- परिवहन संबंधी प्रश्न
- आपके उपचार के बारे में प्रश्न

टेलीफोन:

0330 058 4280

सोमवार से शनिवार, सुबह
8 बजे से शाम 6 बजे तक

ईमेल:

contact@spamedica.co.uk

आपातकालीन सहायता

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण अनुभव हो तो तुरंत हमें कॉल करें:

- अत्यधिक पीड़ा
- मतली और उल्टी के साथ ललाट पर गंभीर लगातार सिरदर्द (पैरासिटामोल लेने के बाद भी)
- दृष्टि प्रगतिशील रूप से कम होना, या दृष्टि की हानि

टेलीफोन:

0161 838 0883

दिन के 24 घंटे, वर्ष के
365 दिन

हम से संपर्क करें

कृपया सामान्य पूछताछ के लिए नीचे दिए गए नंबर पर हमसे संपर्क करें:

टेलीफोन: **0330 058 4280**

ईमेल: **contact@spamedica.co.uk**



यहाँ स्केन करें

वेबसाइट

QR कोड स्कैन करें या यहाँ पर जाएं **spamedica.co.uk** मोतियाबिंद सर्जरी के बारे में और अधिक जानने के लिए

पता:

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU