

NHS

SpaMedica

آپ کی سفید موتیا کی سرجری کے بعد

آپریشن کے بعد مریضوں
کے لیے ہدایات اور معلومات



spamedica.co.uk

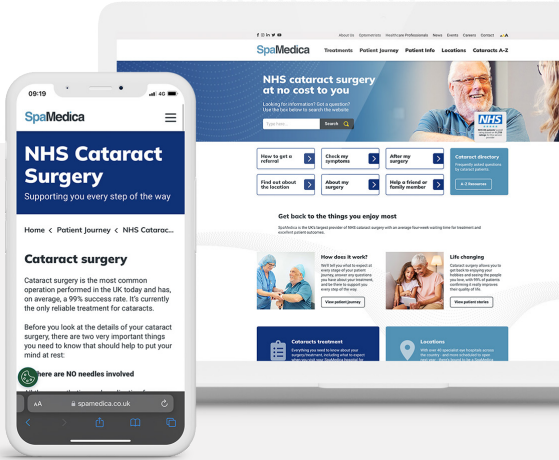
مشمولات

3	تعارف
4	سرجری کے فوراً بعد
5	ہاتھ دھونے کا طریقہ
6	سرجری کے بعد پہلا دن
8	آنکھوں کے قطرے ڈالنے کا طریقہ
10	خشک آنکھ
11	سرجری کے بعد اکثر پوچھے جانے والے سوالات (FAQs)
14	فیڈ بیک اور شکایات
15	ہم سے کیسے رابطہ کریں

تعارف

آپ کی سرجری سے پہلے آپ کو سفید موتیا کی سرجری کے بارے میں ایک آسان کتابچہ فراہم کیا گیا تھا۔

یہ کتابچہ آپریشن کے بعد کی پیروی کے مشورے کو دوبارہ پیش کرتا ہے اور آپ کے علاج کے بعد اکثر پوچھے جانے والے سوالات کے جوابات فراہم کرتا ہے۔ آپ کی بحالی میں مدد کے لیے سرجری کے بعد اسے پڑھنا ضروری ہے۔

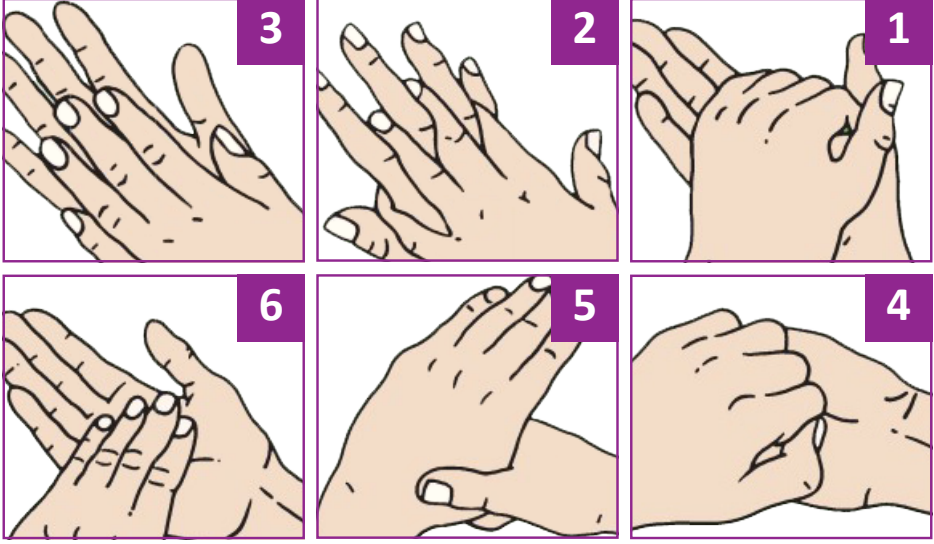


آپ کی مدد کے لیے ہمارے پاس ہماری ویب سائٹ **spamedica.co.uk** پر بہت ساری معلومات دستیاب ہیں۔

سرجری کے فوراً بعد

- آپ کی آنکھ اور سر پر ہلکے درد کی توقع کریں - ہمارا مشورہ ہے کہ آپ درد کش ادویات، جیسے پیراسیٹامول، ہر 4-6 گھنٹے بعد، صحیح خوراک کے مطابق لیں
- آپ کی بصارت کے دھندلے ہونے کی امکان ہو سکتا ہے
- آنکھ میں کرحت سی، کسکسا احساس کی امکان ہو سکتا ہے
- آپ کی آنکھوں میں پانی آنا عام بات ہے
- اگر آپ کے پاس دیگر حالات، جیسے گلوکوما کے لیے آنکھوں کے قطرے تجویز کیے گئے ہیں، تو براہ کرم اسے تجویز کردہ کے مطابق استعمال کرتے رہیں
- اپنی آپریشن شدہ آنکھ کو نہ رگڑیں
- آپریشن کے بعد اگلی صبح تک اپنی آئی شیلڈ کو نہ ہٹائیں
- ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ سرجری کے بعد پہلے 3 دنوں تک ماسک یا چہرے کو ڈھانپنے سے گریز کریں
- اگر آپ نے سرجری کے دن سکون آور دوا لی ہے یا دی گئی ہے تو آپ کو گھر لے جانے اور رات بھر ساتھ دینے کے لیے ایک ذمہ دار بالغ ہونا چاہیے

ہاتھ دھونے کا طریقہ



1. ہتھیلیوں - ہاتھ پانی سے گیلے کریں اور ہاتھ کی تمام سطحوں پر کافی صابن لگائیں۔ ہاتھوں کو ہتھیلی سے رگڑیں۔
2. ہاتھوں کی پشت اور انگلیوں کے درمیان - ہر ایک ہاتھ کی پشت کو دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی سے رگڑیں اور انگلیوں کو آپس میں ملا دیں۔
3. انگلیوں کے درمیان - ہتھیلی کو ہتھیلی سے رگڑیں اور انگلیوں کو آپس میں ملا دیں۔
4. انگلیوں کے ناخن - انگلیوں کے پچھلے حصے سے مخالف ہتھیلیوں کو انگلیوں سے آپس میں جڑی ہوئی انگلیوں کے ناخنوں کو ہاتھ سے رگڑیں۔
5. انگوٹھے - ایک گھومنے والی حرکت کا استعمال کرتے ہوئے مخالف ہاتھ میں لگے ہوئے ہر انگوٹھے کو رگڑیں۔
6. انگلیاں کے سر اور کلاٹیاں - مخالف ہتھیلیوں میں انگلیوں کے نوکوں کو گھومنے والی حرکت میں رگڑیں۔ گھومنے والی حرکت میں ہر کلاٹی کو مخالف ہاتھ سے رگڑیں۔
7. دھونا اور خشک کرنا - ہاتھوں کو پانی سے دھو لیں۔ نل کو بند کرنے کے لیے کہنی یا صاف تولیہ کا استعمال کریں۔ صاف خشک تولیہ سے اچھی طرح خشک کریں۔

سجری کے بعد پہلا دن

- آپ کو اپنی سجری کے بعد صبح کو اپنی آنکھ کی شیلڈ کو ہٹا دینا اور ضائع کرنا چاہئے۔
 - اپنی شیلڈ کو ہٹانے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں (صفحہ 5 دیکھیں)۔
 - شیلڈ کو ہٹانے کے بعد، براہ کرم محتاط رہیں کہ آپریشن شدہ آنکھ کو نہ رگڑیں۔
 - آپ کی نرس آپ کو مشورہ دے گی کہ آپ کے تجویز کردہ آنکھوں کے قطروں کا استعمال کب شروع کریں اور آپ انہیں کتنی بار ڈالیں۔ زیادہ تر لوگ اپنی سجری کے اگلے دن ہی آنکھوں کے قطرے استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔
- سجری کے بعد پہلی صبح آپ کی آنکھ کا چپچا ہونا ایک عام بات ہے۔ فراہم کردہ جراثیم سے پاک کاٹن وول کا استعمال کرتے ہوئے، ٹھنڈے، ابلے ہوئے پانی میں بھگو دیں اور پلکوں کو اوپر اور نیچے دونوں احتیاط سے صاف کریں۔ ناک سے کان کی طرف ایک بار اپنی بند آنکھ پر مسح کریں۔ کاٹن وول کو ضائع کریں اور اگر ضرورت ہو تو دہرائیں۔ ہمیشہ یاد رکھیں آنکھ کو صاف کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھوں کو دھونا (صفحہ 5 پر ہاتھ دھونے کا ہدایت دیکھیں)۔
- آپریشن کے بعد آنکھوں کے سب سے زیادہ شدید انفیکشن آنکھوں کے قطرے لگانے اور اپنی آنکھ کو چھونے/رگڑنے سے پہلے ہاتھ دھونے کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ آپریشن کے بعد انفیکشن بینائی کے مستقل نقصان کا باعث بن سکتا ہے، اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ قطرے استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو لیں تاکہ انفیکشن کے خطرے کو کم کیا جاسکے اور اپنی آنکھ یا پلکوں کو چھونے سے گریز کریں۔

ابتدائی چند دنوں کے لیے یہ علامات عام ہیں:

- دھندلی نظر
- لالی
- گسگساہٹ
- خارش زدہ/بیرونی چیز جسم میں داخل ہونے کا احساس
- آنکھوں میں پانی بھر آنا
- خارش جلن
- روشنی کی حساسیت

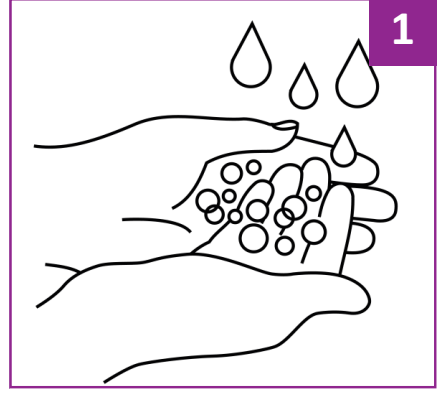
ان علامات اور آنکھوں کی خشکی کو کم کرنے کے لیے تجویز کردہ آنکھوں کے قطروں اور مصنوعی آنسو کے استعمال سے ان کو کم کیا جا سکتا ہے۔



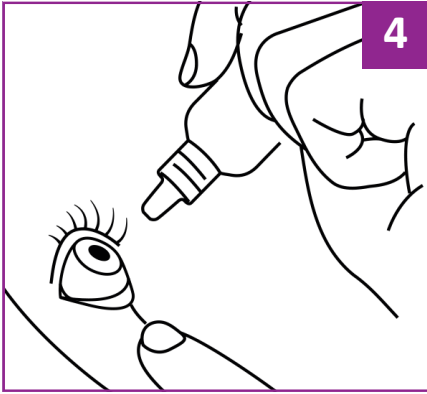
آنکھوں کے قطرے ڈالنے کا طریقہ



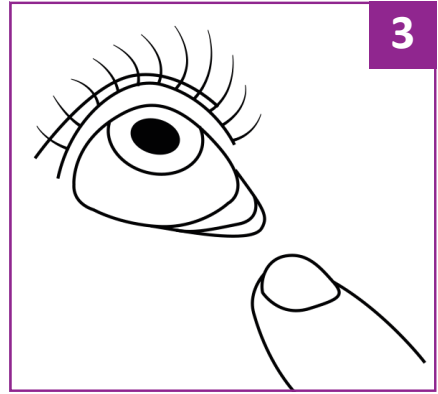
آہستہ سے بوتل کو بلائیں یا تھپتھپائیں۔



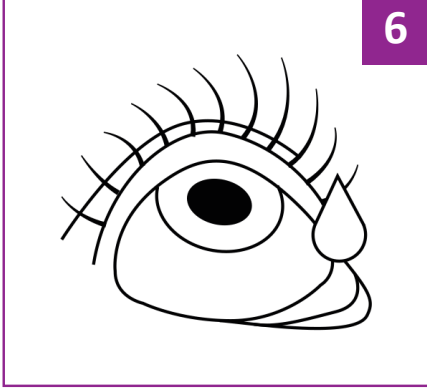
اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے دھوئیں
(صفحہ 5 پر ہاتھ دھونے کی ہدایت
دیکھیں)۔



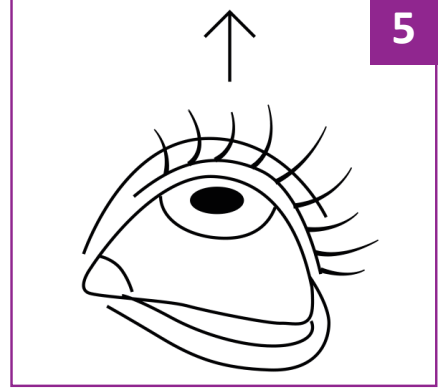
بوتل کو اپنے دوسرے ہاتھ سے اپنی آنکھ
کے اوپر پکڑیں، محتاط رہیں کہ آنکھ یا
جلد پر بوتل کی نوک کو نہ چھوئے۔



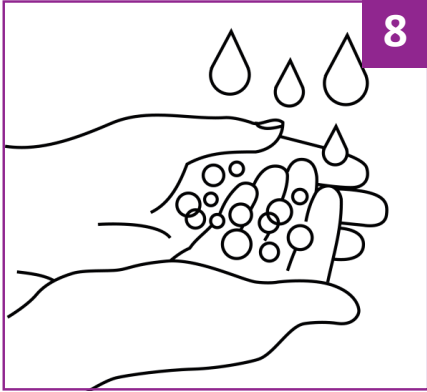
بیٹھ جائیں اور اپنا سر پیچھے کی طرف
جھکائیں۔ اپنی پیوٹا اور آنکھ کے درمیان
ایک جگہ بنانے کے لیے نچلے ڈھکن کو
انگلی سے نیچے کی طرف کھینچیں۔



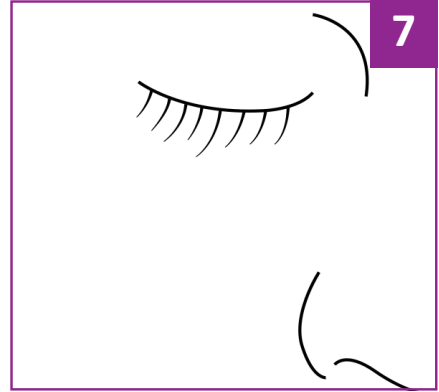
بوٹل کو نچوڑیں تاکہ ایک قطرہ آپ کے
نچلے پیوٹا کی حصے میں گر جائے۔



اوپر دیکھیں۔



اپنے ہاتھ دوبارہ صابن اور پانی سے
دھوئیں (صفحہ 5 پر ہاتھ دھونے کی
ہدایت دیکھیں)۔



آہستہ سے آنکھیں بند کریں۔

خشک آنکھ

سفید موتیا کی سرجری کے بعد خشک آنکھ عام سی بات ہے۔ خشک آنکھوں کی علامات میں لالی، گسگساہٹ، آنکھ میں کسی چیز کا احساس اور پانی آنا شامل ہو سکتے ہیں۔

اگر آپ خشک آنکھ کی علامات میں مبتلا ہیں تو آپ کی کمیونٹی آپٹومیٹرسٹ یا مقامی فارمیسی سے چکنا کرنے والی آئی ڈراپس دستیاب ہیں۔ ہمارا مشورہ ہے کہ آپ یہ قطرے اپنی سرجری سے پہلے اور بعد کے دنوں میں اضافی سکون اور چکنا کرنے کے لیے استعمال کریں۔ ہر کھانے اور سونے کے وقت۔

انہیں اپنے تجویز کردہ آنکھوں کے قطرے کے ساتھ استعمال کریں، لیکن 5 منٹ کا وقفہ چھوڑ دیں۔

اگر آپ پہلے ہی خشک آنکھ کا شکار ہیں، تو سفید موتیا کی سرجری آپ کے علامات کو مزید خراب کر سکتی ہے۔ ہم تجویز کرتے ہیں کہ آپ خشک آنکھوں کے قطرے باقاعدگی سے استعمال کرتے رہیں جو آپ کو سفید موتیا کی سرجری تک لے جاتے ہیں تاکہ تیاری میں آنکھ کی سطح کو ہر ممکن حد تک صحت مند رکھا جا سکے۔

کبھی کبھار، خشک آنکھ کی علامات سرجری کے بعد چند ماہ تک بھی جاری رہ سکتی ہیں۔ یہ کوئی غیر معمولی بات نہیں ہے۔ آپ کو اپنی آنکھوں کو چکنا کرنے اور تکلیف کو کم کرنے میں مدد کے لیے قطرے کا استعمال جاری رکھنا چاہیے۔ اگر آپ کی آنکھوں کی خشکی کی مستقل علامات ہیں، تو براہ کرم اپنے کمیونٹی آپٹومیٹرسٹ سے مشورہ لیں۔

سرجری کے بعد اکثر پوچھے جانے والے سوالات

براہ کرم ذیل میں عام طور پر پوچھے گئے سوالات کی فہرست تلاش کریں۔

کیا میری بینائی دھندلی ہو جائے گی؟

دھندلا پن یا دھند والی بینائی کا تجربہ کرنا عام بات ہے خاص طور پر آگلی صبح، لیکن وقت کے ساتھ ساتھ اس میں بہتری آنی چاہیے۔

میری آنکھ کیسا محسوس کریں گی؟

آپ کی آنکھ ریتلا، سرخ اور کزخت سی محسوس کر سکتی ہے۔ اس سے مکمل طور پر صحت یاب ہونے میں بعض اوقات چند ہفتے لگ سکتے ہیں۔

میں کب گاڑی چلا سکتا ہوں؟

جب آپ ایسا کرنا محفوظ محسوس کریں۔ تاہم، آپ اس وقت تک گاڑی نہیں چلا سکتے جب تک کہ آپ ڈرائیونگ کی قانونی ضرورت پوری نہ کر لیں (20 میٹر پر کار کی رجسٹریشن پلیٹ پڑھنا)۔ آپ کو دوبارہ گاڑی چلانے سے پہلے نئے عینک کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

میں کب ورزش کر سکتا ہوں؟

سرجری کے بعد 1 ہفتہ تک ہلکی ورزش دوبارہ شروع کرنا ٹھیک ہے۔ براہ کرم 2 ہفتوں تک تیراکی یا باغبانی سے گریز کریں۔ اس کے علاوہ، سرجری کے بعد 2 ہفتوں تک گرد آلود ماحول سے بچنے کے لیے محتاط رہیں۔

میں میک اپ کب کر سکتا ہوں؟

براہ کرم سرجری کے بعد 1 ہفتے تک آنکھوں کا میک اپ کرنے اور 2 ہفتوں تک آنکھوں کے قریب نقلی آئی لیشز یا کوئی اور کاسمیٹک یا جمالیاتی علاج لگانے سے گریز کریں۔

کیا مجھے چشمے چاہیے؟

سرجری کا بنیادی مقصد سفید موتیا کو ہٹانا ہے، نہ کہ آپ کی عینک کی ضرورت کو کم کرنا۔ جب کہ ہم ہمیشہ اس بات کو یقینی بنانے کی کوشش

کرتے ہیں کہ ہمارے مریض بہترین بصارت حاصل کر سکیں، آپ کو سرجری کی نوعیت کی وجہ سے کچھ کاموں کے لیے بعد میں عینک کی ضرورت کی توقع کرنی چاہیے۔

آپریشن کے بعد چیک کریں، آپ کا کمیونٹی آپٹومیٹرسٹ آپ کے ساتھ نئے چشموں پر بات کر سکتا ہے۔

ایسا کیوں لگتا ہے کہ میری آنکھ میں کچھ ہے؟

خارش کا احساس کچھ دنوں کے لیے بالکل عام بات ہے اور اس کا تعلق سرجری کے بعد شفا یابی کے عمل سے ہے۔ اگر آپ ایسا محسوس کرتے ہیں تو براہ کرم اپنی آنکھوں کو مزید آرام دہ بنانے میں مدد کے لیے خشک آنکھوں کے قطرے استعمال کریں۔

کیا میں اپنے بالوں کو دھو سکتا ہوں؟

آپ معمول کے مطابق دھو اور نہا سکتے ہیں۔ سرجری کے بعد ایک ہفتہ تک اپنی آنکھوں میں صابن اور پانی ڈالنے سے گریز کریں۔

کیا میں اپنی آنکھیں رگڑ سکتا ہوں؟

نہیں۔ براہ کرم آپریشن شدہ آنکھ کو نہ رگڑیں۔ اسے صاف رکھنا ضروری ہے۔

میں کام پر کب واپس جا سکتا ہوں؟

زیادہ تر لوگ اپنے سفید موتیا کے آپریشن کے اگلے دن کام پر واپس جا سکتے ہیں۔ چشمے کے کھیلوں یا سرگرمیاں جن میں کنٹرول اور بندش شامل ہو یا دھول بھرے ماحول میں کام کرنے سے تھوڑی دیر (2-4 ہفتوں) تک پرہیز کیا جانا چاہئے لیکن بہتر ہے آپ کے سرجن سے بات چیت کی جائے۔

کیا میں پرواز کر سکتا ہوں؟

ہماری تجویز یہ ہے کہ آپ پرواز کرنے سے پہلے اپنے پوسٹ آپریٹو چیک تک انتظار کریں۔ تاہم، اگر یہ ناگزیر ہے تو، سول ایوی ایشن اتھارٹی (CAA) پرواز سے پہلے سفید موتیا کی سادہ سرجری کے بعد 1 دن انتظار کرنے کی سفارش کرتی ہے۔ اگر آپ ملک سے باہر جاتے ہیں، تو براہ کرم آگاہ رہیں کہ SpaMedica سے

کوئی بھی فوری اور ہنگامی علاج دستیاب نہیں ہوگا۔

رنگ مختلف کیوں نظر آتے ہیں؟

آپ علاج شدہ اور غیر علاج شدہ آنکھوں کے درمیان رنگ کے فرق کو نوٹس یا محسوس کر سکتے ہیں۔ یہ بالکل نارمل ہے۔

کیا میں پہلے سے تجویز کردہ آنکھوں کے قطرے جاری رکھوں؟

ہاں، اس بات کو یقینی بنائیں کہ تمام تجویز کردہ آنکھوں کے قطرے جاری رکھیں جب تک کہ وہ اپنی میعاد ختم ہونے کی تاریخ میں ہوں۔

کیا میں نیچے جھک سکتا ہوں یا کچھ اٹھا سکتا ہوں؟

ایک مناسب حد تک، بھاری اشیاء کو اٹھانے اور 1 ہفتے تک طویل جھکنے سے گریز کریں۔

مجھے اپنا چیک اپ کب کرانا چاہیے؟

آپ کے آپریشن کے بعد کا فالو اپ عام طور پر سرجری کے 4-6 ہفتے بعد، یا تو SpaMedica یا آپ کے مقامی آپٹومیٹرسٹ کے ذریعے طے کیا جائے گا۔

اگر آپ کی فالو اپ اپوائنٹمنٹ SpaMedica کے ساتھ ہے، تو ہم آپ کے لیے اپوائنٹمنٹ بک کرائیں گے اور آپ کو تاریخ سے آگاہ کریں گے۔

اگر آپ کا فالو اپ اپوائنٹمنٹ آپ کے مقامی آپٹومیٹرسٹ سے ہے، تو انہیں مناسب تاریخ اور وقت کا بندوبست کرنے کے لیے 4-6 ہفتوں کے اندر آپ سے رابطہ کرنا چاہیے۔ براہ کرم ملاقات کا بندوبست کرنے کے لیے ان سے بلا جھجھک رابطہ کریں۔

فیڈ بیک اور شکایات

SpaMedica ہمیشہ اپنے مریضوں کو سنتا ہے اور ہم آپ کے تاثرات کی قدر کرتے ہیں۔ براہ کرم ہمیں بتائیں کہ ہم کیا بہتر کرتے ہیں اور ہم کیا بہتر کر سکتے ہیں۔

آپ کو اپنے تجربے کے بارے میں بتانے کے لیے ہمارے ہر ہسپتال میں فیڈ بیک کارڈ دستیاب ہیں۔ براہ کرم ذیل میں رابطے کی تفصیلات کا استعمال کرتے ہوئے ہمیں اپنی رائے بھیجیں:

ای میل: feedback@spamedica.co.uk

پتہ: **Chief Operating Officer, SpaMedica Ltd**

43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU

اگر آپ اس سروس سے خوش نہیں ہیں جو آپ کو موصول ہوئی ہے، تو براہ کرم کسی بھی تشویش کے ساتھ ہسپتال کے مینیجر سے بات کریں یا اوپر والے پتہ پر ہمیں لکھیں۔

اگر آپ SpaMedica سے شکایت کرتے ہیں اور جواب سے مطمئن نہیں ہیں، تو آپ ذیل میں رابطے کی تفصیلات کا استعمال کرتے ہوئے پارلیمانی اینڈ ہیلتھ سروس اومبڈسمین (PHSO) سے رابطہ کر سکتے ہیں:

PHSO کی ویب سائٹ پر ایک آن لائن فارم پُر کریں۔

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

کسٹمر ہیلپ لائن - 0345 015 4033 صبح 8:30 بجے سے شام 5:30 بجے تک، پیر تا جمعہ، ما سوائے بینک کی تعطیلات کے۔

PHSO 'کال بیک' سروس کو ایک میسج بھیجیں:
07624 813 005، اپنے نام اور موبائل نمبر کے ساتھ۔

ہم سے کیسے رابطہ کریں

ہماری ویب سائٹ پر بہت ساری معلومات ہے: spamedica.co.uk

عمومی پوچھ گچھ

اپنی سرجری سے متعلق غیر ضروری سوالات کے لیے، ہم سے رابطہ کریں:

- اپوائنٹمنٹ کی معلومات
- ٹرانسپورٹ کے سوالات
- آپ کے علاج کے بارے میں سوالات

ٹلیفون نمبر:

0330 058 4280

پیر سے ہفتہ، صبح 8 بجے سے
شام 6 بجے تک

ای میل:

contact@spamedica.co.uk

ہنگامی مدد

ہمیں فوری طور پر کال کریں اگر آپ کو ان میں سے کوئی علامت محسوس ہوتی ہے تو:

- شدید درد
- متلی اور الٹی کے ساتھ سامنے کا شدید سر درد (پیراسیٹامول کے بعد بھی)
- بصارت کا مسلسل بگاڑ، یا بینائی کا نقصان

ٹلیفون نمبر:

0161 838 0883

دن کے 24 گھنٹے، سال کے
365 دن

کارین فوٹ پرنٹ لوگو

SpaMedica

ہم سے رابطہ کریں

عمومی معلومات کے لیے ہم سے درج ذیل نمبر پر رابطہ کریں:

ٹلیفون نمبر: 0330 058 4280

ای میل: contact@spamedica.co.uk

ویب سائٹ

QR کوڈ اسکین کریں یا ملاحظہ کریں
سفید موتیا کی سرجری کے spamedica.co.uk
بارے میں مزید جاننے کے لیے



پتہ:

SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU

یہاں اسکین کریں