

Zalecenia po operacji zaćmy

Zachowanie szczególnej ostrożności wobec operowanego oka tuż po opuszczeniu szpitala jest jedną z kluczowych zasad, dzięki którym oko ma szansę zagoić się bez najmniejszych komplikacji. Pierwsze godziny mają tu największe znaczenie, jako że to właśnie wtedy oko jest jeszcze bardzo wrażliwe na ruch, nagłe skoki ciśnienia czy wszelki kontakt z ciałami obcymi. **Po zabiegu może pojawić się niewyraźne widzenie oraz ból i łzawienie oka, które jednak szybko miną.**

Bezpośrednio po zabiegu należy:

- przestrzegać higieny rąk - myjemy ręce za każdym razem gdy zakraplamy krople, stosujemy bezwzględny **zakaz** dotykania oczu rękami (dotyczy to również osób z pomocy których korzystamy);
- opatrunek zdejmujemy po 6 godzinach od zabiegu;
- umyć ręce, zdjąć opatrunek, zaaplikować do oka zalecone w karcie informacyjnej leki;
- nie dotykać, nie pocierać ani nie drapać operowanego oka;
- nie dotykać oczu rękami (szczególnie w przypadku osób, które mają zwierzęta)
- w dniu po operacji najlepiej zrezygnować z mycia twarzy, można natomiast delikatnie odświeżyć skórę wilgotnym ręcznikiem, omijając okolice operowanego oka a po 24 godzinach można wykonywać higienę twarzy
- podczas kąpieli pod prysznicem należy chronić oko, zabezpieczając je przed dostaniem się wody, szamponu czy mydła oraz bezwzględnie unikać tarcia oka;
- w pierwszą noc po zabiegu należy spać na plecach lub po stronie nieoperowanej;
- unikać schylania się i podnoszenia ciężkich przedmiotów do 4-6 tygodni od dnia operacji;
- przestrzegać zasad higieny przed i w trakcie zapuszczania kropli do oka;
- nie korzystać z basenów oraz innych kąpielisk;
- zrezygnować z makijażu oczu, nie używać kosmetyków do oczu ;
- nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem, nawet w niesłoneczne dni;
- pominąć treningi na siłowni oraz inne intensywne ćwiczenia fizyczne.
- unikać kontaktu ze środowiskami zakaźnymi;
- unikać miejsc o dużym zapyleniu

Podczas rekonwalescencji po zabiegu usunięcia zaćmy pacjenci powinni unikać wszelkiego rodzaju wysiłku fizycznego (prac fizycznych), który mógłby zwiększyć ciśnienie w oku, takich jak podnoszenie ciężarów, schylanie się, bieganie. **Najważniejszą zasadą, o której należy pamiętać w pierwszych tygodniach po operacji zaćmy jest prowadzenie spokojnego trybu życia, z ograniczeniem aktywności fizycznej do lekkich spacerów.**

Jedną z ważniejszych wizyt kontrolnych po zabiegu będzie kontrola w szpitalu 14 dni po zabiegu, podczas której pacjent dowie się na jakim etapie gojenia się jest jego oko, do których zaleceń należy nadal się stosować i czy korzystanie z kropli do oczu jest w dalszym ciągu konieczne.