The Dudley Group NHS
NHS Foundation Trust

ਕੈਟਾਰੈਕਟ (ਮੋਤੀਆ) ਦੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਲਾਹ

Advice for Patients following Post Op Cataract Surgery

ਨਿਜੀ ਵੇਰਵਾ	ਕਨਸੱਲਟੈਂਟ: ਸਰਜਨ: ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਰੀਕ: ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ:

ਹਸਪਤਾਲੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ:

ਆਪਣੇ ਆਮ ਵਾਲੇ ਪੇਨ-ਕਿੱਲਰ (ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ) ਤਾਂ ਲੈ ਲਵੋ, ਪਰ ਐਸਪ੍ਰੀਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ ਜਿਵੇਂ ਨਰਸ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਖ ਤੋਂ ਪੱਟੀ ਲਾਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਰੜਕ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹਟ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਰੂੰਅ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਰਮ ਜਿਹੇ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਫੰਬੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਠੰਡੇ ਉਬਲ੍ਹੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਨੂੰ ਬੰਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਪੋਲਾ ਜਿਹਾ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਪੂੰਝੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਤਾਜ਼ਾ ਫੰਬਾ ਵਰਤੋ। 7 - 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅੱਖ ਉਤੇ ਪੱਟੀ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਪੱਟੀ ਦਾ ਪਤਲਾ ਪਾਸਾ ਨੱਕ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖੋ, ਇਸਨੂੰ ਟੇਪ ਲਗਾ ਕੇ ਥਾਂ-ਸਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡ੍ਰਾਪ (ਬੂੰਦਾਂ) / ਗੋਲ੍ਹੀਆਂ:

ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਚ ਮੁੜ-ਵਿਚਾਰੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 4* 6* **(*ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਟਾ ਦੇਵੋ)** ਵਾਰੀ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ

ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਉਤੇ / ਸਟਾਫ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਗੋਲ੍ਹੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ
ਹਾਂ* / ਨਹੀਂ* **(*ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਟਾ ਦੇਵੋ)**

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡ੍ਰਾਪਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡ੍ਰਾਪਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪਰਚੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, (ਡ੍ਰਾਪਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡ੍ਰਾਪ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ **(ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾਉਕੋਮਾ ਵਾਸਤੇ)** ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਪ ਵਰਤਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 5 ਮਿੰਟ ਦਾ ਫਰਕ ਰੱਖੋ ਜੀ। ਜੇ ਕਨਸੱਲਟੈਂਟ/ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਨਾ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਡ੍ਰਾਪ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ। **ਜੇ ਪੱਕਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪੁੱਛ ਲਵੋ।**

ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ / ਨਰਸ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਡ੍ਰਾਪ ਪਾਉਣੇ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਪੁੱਛ ਲੈਣਾ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:

- ਝੁਕਣਾ - ਅਗਲੇ 7 - 10 ਦਿਨ ਤੱਕ 5 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਝੁਕਣਾ ਨਹੀਂ।
- ਵਾਲ਼ ਧੋਣੇ - ਪਹਿਲੇ 7 - 10 ਦਿਨ ਤੱਕ ਵਾਲ਼ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੋਤੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸ਼ਾਵਰ / ਇਸ਼ਨਾਨ ਬੜੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਜੀ.ਪੀ. ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਇਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿਖੇ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਚੇਤੇ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਇਸ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਗੱਡੀ ਆਪ **ਨਾ** ਚਲਾਇਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਪੁੱਛ-ਗਿਛ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਝਿਜਕ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਬੜੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਗੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੂਚਨਾ ਸਿਰਫ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਸੇ ਕੁਆਲੀਫਾਈਡ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਮੈਡੀਕਲ ਐਡਵਾਈਸ ਜਾਂ ਕੇਅਰ ਵਾਸਤੇ ਵਾਜਬ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਕਲੀਫ ਜਾਂ ਇਲਾਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਕਿਸੇ ਤਰਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਾਸਤੇ ਸੰਕੇਤਕ ਅਤੇ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਨਿਜੀ ਤਜ਼ਰਬੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚਲੇ ਸਭ ਨੁਕਤੇ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਜੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਦੇ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਛੇਤੀ ਅਰਾਮ ਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਨਰਸਿੰਗ ਸਟਾਫ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਭ-ਇਛਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਖ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਤੇ ਹੋਏ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਨਰਸ ਇਨ ਚਾਰਜ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕਣਾ ਜੀ:

ਡੇ ਸਰਜਰੀ ਵਾਰਡ (Day Surgery Ward):

(01384) 456111 ਇਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 3619

ਸੋਮ - ਸ਼ੁਕਰ 8.00ਸਵੇਰੇ – 6.00ਸ਼ਾਮ

ਅੱਖਾਂ ਦੀ (ਆਈ) ਕਲੀਨਿਕ (Eye Clinic):

(01384) 456111 ਇਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 3633

ਸੋਮ - ਸ਼ੁਕਰ 8.30 ਸਵੇਰੇ – 5.00 ਸ਼ਾਮ

ਦਫਤਰੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ (Out Of Hours):

ਅਰਜੈਂਟ: ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵਿਚ ਜਾਓ ਜੀ।

ਨਾਨ-ਅਰਜੈਂਟ: ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸਨੇਹਾ ਛੱਡੋ ਜੀ।

(01384) 456111 ਇਕਸਟੈਂਸ਼ਨ 1842

ਲੇਖਕ: ਸਿਸਟਰ ਡੀ. ਕੂਪਰ (Author: Sister D. Cooper)