

چه رژیم غذایی داشته باشیم؟

محدودیتی در رژیم غذایی وجود ندارد، البته باید رژیم غذایی که به دلیل بیماری های زمینه ای (مثل دیابت و فشار خون) داشته اید را رعایت کنید. برای جلوگیری از بیوست، رژیم غذایی حاوی مقادیر کافی فیبر مانند میوه و سبزیجات تازه و مایعات کافی مصرف نمایید.



مراقبتهای بعد از عمل در منزل :

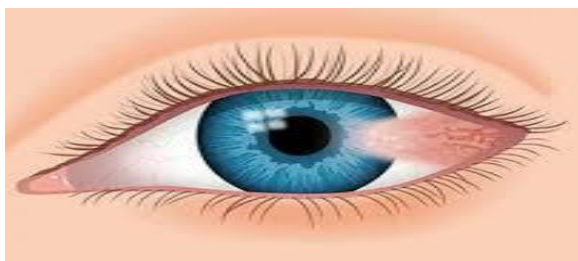
۱- بهتر است بعد از عمل استراحت نسبی داشته باشید و از انجام فعالیتهای سنگین خودداری نمایید.

۲- معمولاً ۲۴ ساعت پس از عمل می توانید استحمام کنید و ترجیحاً با شامپو بچه سرو صورت را شستشو دهید. از مصرف لوازم و مواد آرایشی در اطراف چشم حداقل تا یک هفته بپرهیزید.

عمل جراحی تحت بیحسی موضعی و یا با قطره بیحس کننده انجام می شود، این گونه بیحسی برای عمل کلاما" کفایت کرده و عمل بدون درد خواهد بود.

توجهات قبل از عمل :

- در صورت داشتن هرگونه بیماری خاص، یا بارداری و یا مصرف داروی خاص پزشک خود را مطلع کنید.
- چند روز قبل و بعد از عمل از استفاده مواد آرایشی در اطراف چشمها و مژه ها خودداری نموده و شب قبل از عمل با شستشوی صورت و اطراف چشمها، آنها را کاملاً تمیز نمایید.



مراقبتهای بعد از عمل :

- + بلافاصله بعد از عمل می توانید رژیم غذایی شروع کنید.
- + پس از عمل به سمت پشت یا چشم مخالف عمل شده بخوابید.
- + از مالش و خارش چشمها بمدت یک هفته خودداری کنید.

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

ناخنک چیست؟

یک ضایعه مثلثی شکل است که از سفیدی چشم (ملتحمه) روی قسمت رنگی چشم (قرنیه) کشیده میشود و خوش خیم است. ناخنک معمولاً ابتدا به صورت یک سفیدی روی ملتحمه ایجاد میشود که به تدریج به سمت قرنیه چشم رشد میکند. به علت وجود رگهای زیاد معمولاً رنگ ناخنک صورتی یا قرمز است. گاهی ملتهب میشود و باعث سوزش و خارش و اشک ریزش می شود. گاهی اوقات ناخن رشد زیادی میکند و تا وسط قرنیه میرسد و جلوی دید را میگیرد.

درمان :

اگر ناخنک کوچک باشد و ظاهر ناخوشایندی نداشته باشد نیاز به درمان خاصی ندارد. ولی با تشخیص پزشک عمل جراحی توصیه می شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

بیمارستان امام خمینی (ره) اسلام آباد غرب

ناخنک



تهیه : واحد آموزش سلامت
تایید: کار گروه آموزش به بیمار
زیر نظر: دکتر سمانه عزیزی متخصص چشم
خرداد ۱۴۰۱
بازنگری بعدی: خرداد ۱۴۰۲

علائم هشدار :

در صورت بروز علائمی از قبیل درد شدید ترشح فراوان قرمزی شدید ، خارش ، کاهش دید پیش رونده التهاب فراوان یا احساس وجود جسم خارجی در چشم به مدت طولانی به پزشک معالج اطلاع داده و به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید.

برای پیشگیری از ناخنک چشم چکار کنیم؟

توصیه می شود افرادی که در مناطق آفتابی زندگی می کنند از کلاه لبه دار و عینک آفتابی استفاده کنند. همچنین باد شدید و گرد و خاک ممکن است با تحریک چشم در ایجاد ناخنک مؤثر باشد. بعلت جلوگیری از سوزش و تحریک چشم و قرمز شدن چشم ها توصیه می شود این افراد دقت کنند که حتی الامکان آب وارد چشمشان نشود.

منبع:

aao.org(American Academy Ophthalmology

تلفن تماس : ۴۵۲۲۴۱۱۱ داخلی ۲۸۳

۳-از سرفه کردن ، عطسه زدن ، زور زدن و فین کردن بینی اجتناب و در صورت نیاز با دهان باز عطسه کنید .

۴-درد مختصر پس از عمل طبیعی است و با نظر پزشک می توانید از مسکن خوراکی استفاده کنید .

۵-در صورت خارش و ترشح از چشم ، جهت تمیز کردن آن ضمن رعایت شستشوی دست و بسته بودن چشم ها از پد استریل چشمی استفاده کنید .

۶-تا بهبودی دید بطور کامل از انجام رانندگی خودداری نمایید .

۷-برای نماز خواندن در روز عمل از سنگ جهت تیمم استفاده کنید ، از ۴۲ ساعت بعد از عمل با اجازه پزشک وضو گرفتن ، رکوع و سجود انجام شود .

۸-در صورت حساس بودن چشم به نور از عینک آفتابی استفاده شود .

۹-قطره ها و داروهای تجویز شده را طبق دستور استفاده نمایید.

زمان مراجعه به پزشک :

بعد از عمل و ترخیص از بیمارستان در زمان مقرر به پزشک معالج خود مراجعه کنید و نسخه داروها و برگه خلاصه پرونده را به همراه داشته باشید.