

۳. در انجام فعالیت های روزانه زندگی منعی وجود ندارد.
۴. از ایستادن در یک مدت طولانی خودداری نمایید.
۵. از خم و راست شدن و حرکات سریع که به چشمان آسیب می رساند پرهیز نمایید.

۶. مطالعه کردن و تماشای تلویزیون به شرطی که احساس خستگی نکنید منعی ندارد.

۷. در مورد رانندگی و فعالیت جنسی با پزشک معالج خود صحبت کنید.

۸. در بالا رفتن و پایین آمدن از پله دقت نمایید.

#### ✓ پوزیشن مناسب در بیماری:

۱. بهتر است هنگام استراحت به سمت چشم عمل شده خود نخواهد.
۲. از خوابیدن به سمت شکم خودداری نمایید.

#### ✓ آموزش تغذیه مناسب در بیماری:

۱. این افراد رژیم معمولی دارند.
۲. در بیماران دیابتی و فشارخونی باید رژیم غذایی خود را با توجه به بیماری خود رعایت نمایند.



#### ✓ تعریف بیماری:

برخورد هر گونه جسم نوک تیز یا ضربه به بافت چشم که باعث آسیب به آن می گردد پارگی چشم می گویند.

#### ✓ عوارض احتمالی بیماری:

در اثر برخورد جسم خارجی به چشم که ممکن است بصورت له شدگی (تروما) نافذ و یا سوراخ شدگی (تروما غیر نافذ) که باعث پارگی قرنیه، عدسی چشم شبکیه و... یا آسیب جدی به خود چشم می گردد.



#### ✓ میزان فعالیت و استراحت در بیماری:

۱. از پزشک معالج خود در مورد نحوه خوابیدن و استراحت خود سوال کنید.
۲. بهتر است تا یک یا دو هفته بعد از عمل از فعالیت های شدید، بلند کردن اجسام سنگین و وزیر زدن خودداری نمایید.



# راهنمای بیمار



## تروما یا پارگی چشم



E/11

### واحد آموزش سلامت دفتر پرستاری مرکز آموزشی درمانی فیض

۴. در روزهای تعیین شده جهت معاینه چشم به پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

۵. بهتر است جهت محافظت از چشمان در برابر نور مستقیم خورشید از عینک آفتابی استفاده نمایید.

۶. از مالش دادن و دستکاری چشم خود خودداری نمایید.



نشانی: اصفهان - میدان قدس ابتدای خیابان مدرس مرکز آموزشی درمانی فیض

تلفن ۸ - ۳۴۴۵۲۰۳۱ و ۱۱ - ۳۴۴۷۶۰۱۰

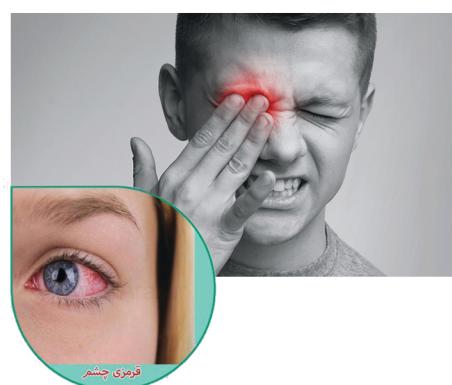
وب سایت: feiz.mui.ac.ir

منابع: پرستاری داخلی و جراحی برونز و سودارت چشم

وب سایت های مورد تائید چشم پزشکی

#### ✓ مدیریت درد:

۱. خوردن مسکن خوارکی (استامینوفن) با نظر پزشک معالجتان منعی ندارد.
۲. در صورت بروز علایمی مانند درد چشم، قرمزی شدید، حساسیت به نور، کاهش دید و ترشح چرکی فوراً به اورژانس چشم مراجعه نمایید.



#### ✓ آموزش خودمراقبتی:

۱. تا یک هفته بعد از عمل از شیلد محافظ چشمی استفاده نمایید. این محافظ قابل شستشو است و می توانید هر روز آنرا با آب و صابون بشوئید.
۲. یک هفته پس از عمل، شستشوی صورت و حمام کردن با نظر پزشک معالج منعی ندارد.
۳. بعد از عمل مسافرت با اتومبیل، هواپیما، قطار و یا هر وسیله نقلیه دیگری با نظر پزشک معالج خود منعی ندارد.

#### ✓ آموزش استفاده صحیح از داروها دربیماری:

۱. بهتر است قطره توسط فرد دیگری در چشم شما چکانده شود.
۲. دست ها را قبل از چکاندن قطره با آب و صابون بشوئید.
۳. هنگام چکاندن قطره سر را به عقب خم کرده و به سقف نگاه کنید و به آرامی پلک پایین را به طرف پایین کشیده تا یک حفره ایجاد گردد و سپس یک قطره از دارو در این حفره چکانده شود.
۴. بعد از چکاندن قطره پلک را حدود سی تا چهل ثانیه بسته نگه دارید و آنرا مالش نهید و از پلک زدن شدید خودداری کنید.
۵. موقع چکاندن قطره مراقب باشید که قطره چکان با پلک یا چشم تماس پیدا نکند.
۶. در پوش قطره چکان را بلا فاصله پس از مصرف بیندید.
۷. با یک دستمال تمیز قطره های اطراف چشم خود را تمیز نمایید.
۸. قطره ها را بر اساس دستور روی آنها و در موقع انقضای دور بیندازید.
۹. بین ریختن قطره های مختلف حداقل ۵ دقیقه صبر کنید تا اثر لازم را داشته باشد.
۱۰. اگر لازم است قطره و پماد را باهم مصرف کنید بهتر است اول قطره در چشم ریخته شود و سپس پماد را داخل چشم بگذارید.
۱۱. از قطره ها و پماد چشمی خود طبق نظر پزشک معالج استفاده نمایید.
۱۲. مدت زمان استفاده از قطره ها و پماد چشمی خود را از پزشک معالج سوال نمایید.
۱۳. از مصرف و یا قطع خودسرانه داروها جدا خودداری نمایید.