# मोतियाबिन्द ऑपरेशन-आवश्यक निर्देश व सूचना

## ऑपरेशन के तुरन्त बाद:

ऑपरेशन–कक्ष से बाहर निकलने वाले मरीज़ की ऑपरेशन करी गयी आँख पर एक छोटा सा पैच लगा होगा। कुछ देर के बाद मरीज़ अपनी सुविधानुसार घर जा सकते हैं। जाने के पहले नर्सिंग–स्टाफ आप को सारे निर्देश और बाद में खाने वाली दवाई आदि पूरी तरह समझाते हैं। किसी भी तरह की कोई भी शंका होने पर आप कभी भी हम से सम्पर्क कर सकते हैं।

## ऑपरेशन के बाद एक सप्ताह तक: (.....)

- ऑपरेशन के बाद हल्का भोजन जैसे दलिया,दूध,चाय,ब्रेड,दाल,रोटी आदि खा सकते हैं। खाने में उन सभी चीजों का परहेज करें जिनसे आपको खाँसी, कब्ज़ आदि की शिकायत हो सकती है।
- बताये गये निर्देशों के अनुसार समय से दवाओं का सेवन करें।
- जिस तरफ़ की आँख का ऑपरेशन हुआ है उस करवट एक सप्ताह तक न लेटें (दूसरी तरफ या सीधे लेटें)।
- भारी वज़न न उठाएं (पानी की बाल्टी भी न उठाएं)।
- ऑपरेशन के बाद कम से कम तीन सप्ताह तक सिर से न नहाएं (गर्दन के नीचे से नहा सकते हैं)।
- धूल, मिट्टी, धूप से बचने के लिये काले चश्में का प्रयोग करें।
- ऑपरेशन के बाद छोटे बच्चों व पालतू जानवरों से दूर रहें जिससे आँख में चोट न लग जाए।
- ऑपरेशन के अगले दिन बताये गये समय पर जब आप आते हैं तो आँख पर लगी पट्टी हटाने के बाद आप के आई–ड्राप्स शुरू करे जाते हैं।
- आँख में दवा डालने के पहले हाथों को साबुन से साफ़ कर लें।दवा डालते समय नीचे वाली पलक को नीचे की तरफ खींच कर दवा डालें, उपर की पलक को न छुएं।
- ऑपरेशन के 1–2 दिन बाद आप कुछ समय टी.वी. देख सकते हैं व अख़बार आदि पढ़ सकते हैं।

- ऑपरेशन वाली आँख की सफाई के लिए कटोरी में पानी लेकर, उसमें थोड़ी रूई डालकर पका लें। जब पानी ठण्डा हो जाए तो (साबुन से हाथ धोकर) रूई को बाहर निकालकर उसका पानी निचोड़ दें और उसी रूई से आँख के नीचे वाली पलक की सफाई करें तथा आँख के आसपास साफ करें।

## मोतियाबिन्द ऑपरेशन के एक सप्ताह बाद के निर्देश: (.....)

- एक सप्ताह के बाद डाक्टर के निर्देशानुसार दिखाने आएं।
- एक सप्ताह के बाद जिस तरफ़ ऑपरेशन हुआ है (थोड़ी देर के लिए) उस करवट लेट सकते हैं।
- काला चश्मा जब बाहर निकले तब लगाएं। कमरे में काला चश्मा लगाने की ज़रूरत नहीं है।
- एक सप्ताह बाद यदि आप सिर धोना चाहते हैं तो माथे पर तौलिया रख कर व पलंग पर लेट कर किसी की सहायता से सिर धुलवा सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे, पानी आँखों में न जाये।
- महिला मरीज़ घर के हल्के काम जैसे रोटी बनाना, चाय बनाना आदि कर सकती हैं लेकिन सब्जी छौंकने से परहेज करें।
- घर से बाहर चश्मा लगाकर आराम से अपने काम कर सकते हैं।

## मोतियाबिन्द ऑपरेशन के तीन सप्ताह बाद के निर्देश: (.....)

- तीन सप्ताह के बाद ऑपरेशन–सम्बन्धित सभी परहेज़ खत्म हो जाते हैं।
- आप पहले की तरह अपने रोज़मर्रा के सारे काम कर सकते हैं।
- नहाने, वज़न उठाने आदि का अब कोई परहेज़ नहीं रहता।
- 30 से 35 दिन के बाद आवश्यकता अनुसार, आपको चश्में का नम्बर दिया जाएगा जिससे आप पढ़ने लिखने का सारा काम आराम से कर सकेंगे।

## अति आवश्यक निर्देश

आँख लाल होने, चोट लगने, बहुत तेज़ दर्द होने पर तुरन्त सर्जन से परामर्श करें।
ऐसी स्थिति में कृप्या नीचे लिखे नम्बरों पर सम्पर्क करें:

**9235911111, 9335743880, 9918516969, 9839067675**

## दृष्टि-सुधार की समय रेखा:

ऑपरेशन की गयी आँख से पट्टी हटाने के बाद आपको शुरू में सब कुछ अधिक सफ़ेद दिखायी दे सकता है। इसकी वजह यह होती है कि हमें मोतियाबिन्द के कारण पीला व धुँधला देखने की आदत पड़ चुकी होती है। कुछ समय के बाद आपकी ऑपरेशन करी गयी आँख सामान्य रोशनी की अभ्यस्त हो जायेगी। पहले एक सप्ताह में चलने वाली एक आई-ड्राप से आपकी आँख की तिल्ली फैली होने के कारण रोशनी और धूप में अधिक चकाचौंध लगती है। काले चश्मे के प्रयोग से आप को आराम मिलता है। एक सप्ताह के बाद तिल्ली फैलाने वाली दवा के बन्द होने पर चकाचौंध धीमे-धीमे कम हो कर समाप्त हो जाती है। प्रत्यारोपित कृत्रिम लैन्स यदि यूनीफ़ोकल लगाया गया है (यानि केवल एक निश्चित दूरी पर सैट लैन्स जो की अधिकतर मरीज़ों में दूर देखने के अनुसार उचित माना जाता है) तो आँख की ए-स्कैन जाँच द्वारा लैन्स की पावर दूर देखने के अनुसार निकाली गयी है। इसलिये ऑपरेशन के बाद आप को दूर का तो साफ़ दिखने लगेगा परन्तु पास के काम जैसे लिखना,पढ़ना आदि पास के चश्मे के बिना सम्भव नहीं होंगे। ऑपरेशन के एक सप्ताह के बाद यदि बहुत आवश्यक हो तो आप पास के काम के लिये अस्थायी चश्मा बनवा सकते हैं। इससे आपको पास की चीज़ें भी साफ़ दिखने लगेंगी। आपका नम्बर अस्थायी इसलिये होता है क्योंकि जब तक आँख पूरी तरह स्वस्थ न हो जाये तब तक स्थायी नम्बर निकालना सम्भव नहीं होता है। चश्में का स्थायी नम्बर ऑपरेशन के 4-5 सप्ताह के बाद दिया जाता है।

यदि आपने मल्टीफ़ोकल कृत्रिम लैन्स प्रत्यारोपित कराया है तो दूर व पास दोनों ही फ़ोकस के लिये आँख को सक्षम बना दिया गया है। जैसे-जैसे आपकी आँख स्वस्थ होगी वैसे-वैसे आपको दूर व पास दोनों की ही चीज़ें साफ़ दिखने लगेगी। मल्टीफ़ोकल कृत्रिम लैन्स में जैसा कि आपको ऑपरेशन के पहले भी बताया गया होगा, आपके पास के कार्य यद्यपि 70 - 80% बिना चश्में के सम्भव होंगे, फिर भी बहुत बारीक काम जैसे कि सुँई में धागा डालना, बहुत देर तक बहुत बारीक लिखाई को पढ़ने में एक कम नम्बर के चश्मे की ज़रूरत पड़ सकती है। इसके अलावा मल्टीफ़ोकल कृत्रिम लैन्स प्रत्यारोपित आँख में कुछ समय तक रोशनी के चारों ओर इन्द्रधनुषी गोले दिख सकते हैं। इसके कारण रात में गाड़ी आदि चलाने में शुरू में कठिनाई हो सकती है। धीरे-धीरे यह समस्या समाप्त हो जाती है।

कृपया ध्यान रखें कि आप की आँख में मोतियाबिन्द के अलावा अन्य रोग जैसे सम्बलबाई, डायबिटीज़, हाई ब्लड–प्रैशर आदि के कारण पर्दे की कमज़ोरी, पर्दे पर खून के दाग़ इत्यादि की सम्भावना होती है। ऐसी स्थिती में ऑपरेशन के बाद पर्दे की क्षमता के अनुसार ही परिणाम मिलते हैं।

आँख में माढ़े, किसी पुरानी चोट आदि होने पर भी ऑपरेशन का परिणाम प्रभावित हो सकता है। प्रत्यारोपित कृत्रिम लैन्स हमारे पूरे जीवन के लिये होता है व इसको बदलने की ज़रूरत नहीं पड़ती है।

## *उपचार के बाद झिल्ली का आना:*

मोतियाबिन्द के हर उपचार में कृत्रिम लैन्स को आँख में एक पतली झिल्ली के सहारे लगाया जाता है। हमारी आँख में यह प्राकृतिक झिल्ली पहले से ही होती है। ऑपरेशन के 1-5 वर्ष के अन्दर यह झिल्ली कुछ मरीज़ों में धीरे–धीरे मोटी हो जाती है। ऐसा होने पर मरीज़ को पहले से कम दिखने लगता है। आज कुछ ऐसे अत्याधुनिक लैन्स उपलब्ध हैं जो इस प्रक्रिया को बहुत कम कर देता है। मोटी हुई झिल्ली को याग लेज़र की सहायता से हटाया जाता है। यह मात्र 15 मिनट का साधारण सा उपचार होता है। इसके बाद भर्ती, परहेज़ आदि की कोई आवश्यकता नहीं होती है। झिल्ली हटने के बाद आप पुनः साफ़ देख सकेंगे। याग लेज़र से साफ़ करी गई झिल्ली दुबारा नहीं आती है।

ऊपर लिखे निर्देश मैंने ..... (नाम व मरीज़ से रिश्ता) और मेरे मरीज़ ..... ने समझ लिये हैं। किसी भी अन्य प्रकार की सहायता हम चिकित्सक व केन्द्र से प्राप्त कर सकते हैं।

दि:..... मरीज़ के सम्बन्धी मरीज़

*(यहाँ दिये गये सारे निर्देश व सूचना आप की सामान्य जानकारी के लिये है। किसी भी प्रकार की अन्य शंका हो तो आप हमसे बेझिझक पूछ सकते हैं।)*

(रिसेप्शिनिस्ट)