

การปฏิบัติตัว

หลังการผ่าตัดใส่เลนส์เสริม

การปฏิบัติตัวหลังการผ่าตัดใส่เลนส์เสริม 1 วันแรก ถึง 2 สัปดาห์

1. ปิดผ้าครอบตา ในขณะที่นอนกลางวัน (และนอนหลับพักผ่อนกลางวัน) ประมาณ 1 สัปดาห์ เพื่อป้องกันการขยี้ตา คนไข้ควรสวมแว่นตา ในเวลากลางวัน เพื่อป้องกันแสงขยี้ตา และกันฝุ่น
2. หยดยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด โดยล้างมือก่อนหยดยาทุกครั้ง น้ำตาเทียมสามารถหยอดได้บ่อยตามต้องการ
3. ตาข้างที่ได้รับการผ่าตัด อาจมีอาการคัน หรือเคืองได้ **ห้าม** ขยี้ตาเด็ดขาด
4. งดเล่นกีฬา ออกกำลังกาย และกิจกรรมที่ต้องใช้แรง ทุกชนิด
5. ยังไม่ควรโอ้ จาม สะบัดหน้าแรงๆ ก้มหน้าอย่างกะทันหัน หรือออกแรงยกของหนักเกิน 5 กิโลกรัม เพราะจะมีผลกระเทือนแผลผ่าตัด หากจะไอหรือจาม กรุณาเปิดปากกว้างๆ และใช้มือกดหน้าอกเบาๆ เพื่อลดแรงกระเทือน
6. ยังคงดล้างหน้า ห้ามน้ำเข้าตาเด็ดขาด (รวมถึงละอองน้ำ) ประมาณ 2 สัปดาห์ เพื่อระวังการติดเชื้อ (เช็ดหน้าเฉพาะส่วนได้ ด้วยสำลีสะอาดชุบน้ำ รอบดวงตาใช้สำลีชุบน้ำเกลือปราศจากเชื้อ)
7. การอาบน้ำ แนะนำอาบน้ำจากระดับคอลงมาเท่านั้น
8. ห้ามสระผมเอง สามารถนอนหงายสระผมที่ร้านสระผมได้
9. งดการแต่งหน้า และแต่งตาทุกชนิด
10. หลีกเลี่ยงการเล่นกับเด็กและสัตว์เลี้ยง เพื่อป้องกันการติดเชื้อและการกระทบกระแทกที่ตา
11. สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ โดยเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น
12. ไม่ควรทำอาหาร หรือกวาดบ้าน เพราะควันหรือฝุ่นละออง อาจจะเข้าตาได้
13. ขณะก้าวขึ้น - ลงบันได ควรเพิ่มความระมัดระวัง อาจก้าวผิดทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
14. การรับประทานอาหาร ควรรับประทานอาหารอ่อนๆ อาหารที่ย่อยง่าย เพื่อป้องกันการอาการท้องผูก

อาการต่างๆ ที่ควรติดต่อที่ปรึกษาส่วนตัวของท่าน เพื่อมาพบแพทย์ทันที

- ปวดตามากตลอดเวลา
- ตามัวลงกว่าเดิม
- เคืองตามากผิดปกติ
- มองเห็นภาพบิดเบี้ยว
- ตาแดง ขี้ตามากผิดปกติ
- มีเลือดออกบริเวณตาดำ หรือตาขาว
- หนองตาขาว
- มองเห็นมีอะไรลอยไป ลอยมา

หากท่านมีอาการที่ไม่แน่ใจต้องการปรึกษาเพิ่มเติม กรุณาโทรติดต่อ

- ที่ปรึกษาส่วนตัวของท่านได้ตลอด 24 ชั่วโมง หรือ
- TRSC เบอร์ฉุกเฉิน โทร 081 1741824, 081 1741825



การปฏิบัติตัว

หลังการผ่าตัดใส่เลนส์เสริม

อาการต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นหลังผ่าตัดทันที และในคืนแรก

- อาจมีความรู้สึกปวดตา แสบตา เคืองตา หรือรู้สึกไม่สบายตาได้ ในบางรายอาจมีอาการคั่งจุก น้ำมูกไหลร่วมด้วย
- อาจมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อันเนื่องมาจากภาวะความดันลูกตาสูงชั่วคราว อาการเหล่านี้จะค่อยๆ หายไป หลังการผ่าตัดประมาณ 2 – 3 ชั่วโมง (หลังการผ่าตัด แพทย์จะให้รับประทานยาลดความดันตา เพื่อบรรเทาอาการ) หากอาการเป็นนานกว่านั้น กรุณาติดต่อที่ปรึกษาส่วนตัวของท่านทันที

การปฏิบัติตัวหลังการผ่าตัดใส่เลนส์เสริม ในคืนแรก

1. คนไข้ควรหลับพักผ่อนให้มากๆ ในท่านอนหงาย หรือทำตามที่แพทย์ระบุ **ห้าม** นอนตะแคงทับตาข้างที่ทำการผ่าตัด (หากไม่สามารถนอนหงายได้)
2. **ห้าม** แกะฝาครอบตาโดยเด็ดขาด (วัตถุประสงค์ของการใส่ฝาครอบตา คือป้องกันไม่ให้คนไข้ขยี้ตา)
3. ไม่ควรโอ้อาบน้ำ สระผมแรงๆ ก้มหน้าอย่างกะทันหัน หรือออกกำลังกายหนักเกิน 5 กิโลกรัม เพราะจะมีผลกระเทือนแผลผ่าตัด หากจะไอหรือจาม กรุณาเปิดปากกว้างๆ และใช้มือกดหน้าอกเบาๆ เพื่อลดแรงกระเทือน
4. งดล้างหน้า ห้ามน้ำเข้าตาเด็ดขาด (รวมถึงละอองน้ำ) เพื่อระวังการติดเชื้อ (สามารถเช็ดหน้าเฉพาะส่วนได้ ด้วยสำลีสะอาดชุบน้ำ)
5. หลีกเลี่ยงการเล่นกับเด็กและสัตว์เลี้ยง เพื่อป้องกันการติดเชื้อและการกระทบกระเทือนที่ตา
6. สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ โดยเพิ่มความระมัดระวังมากขึ้น
7. ขณะก้าวขึ้น - ลงบันได ควรเพิ่มความระมัดระวัง อาจก้าวผิดทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ เนื่องจากการใช้ตาข้างเดียว
8. ยาสำหรับรับประทาน ในวันรุ่งขึ้น
 - ยาแก้อักเสบ **รับประทานยาจนหมด หรือตามแพทย์สั่ง**
 - ยาลดความดันตา **รับประทานยาจนหมด หรือตามแพทย์สั่ง**
 - ยาแก้ปวด Paracetamol 500 mg. รับประทานครั้งละ 1 – 2 เม็ด ทุก 4 – 6 ชั่วโมง หรือตามอาการ

ในวันรุ่งขึ้น

- คนไข้จะได้รับการเปิดฝาครอบตา ทำความสะอาด หยอดยา และแนะนำวิธีการปฏิบัติตัว
- คนไข้อาจยังคงมีอาการเคืองตา แสบตาเล็กน้อย หรือมองไม่ชัด (อาการจะดีขึ้นเรื่อยๆ)

