इष्ट केन्ट
हस्पीटल्स यूनिभर्सिटी
एनएचएस फाउण्डेशन ट्रष्ट

वान स्टप क्याटरक्ट मोति विन्दु) क्लिनिक

ओप्थाल्मोलोजी (आखाँ) विभाग द्वारा विरामीहरुका निम्ति जानकारी

बिषय सूचि पेज

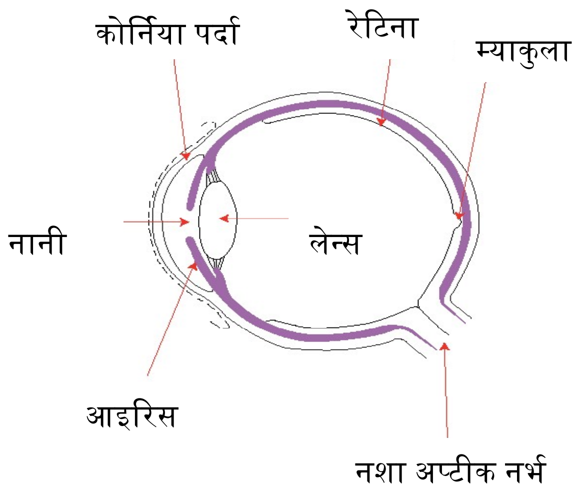
क्याटरक्ट मोति विन्दु) के हो ? क्याटरेक्ट मोतिविन्दु) के कारणले हुन्छ?	2
उपचार के हो?	3
अपरेशन गर्नाले के फाईदा हुन्छ? के त्यहाँ केहि जोखिमता छन्?	3
मलाई आँखाहरुमा उच्च चाप ? के यो चिन्ताको विषय हो?	4
मेरो उपचार भन्दा अघि के हुने हुन्छ ?	4
अपरेशन गर्नु अघि तपाइको आखाँको सफाई	4-5
साधारणतया मैले कन्टेक्ट लेन्स प्रयोग गरेको छु भने भए के हुन्छ?	6
मेरो अपोइन्टमेन्टको दिनमा के हुन्छ ?	6
के मेरो पूर्व जाँच अपोइन्टमेन्ट समय हुन्छ?	7
कस्ले मेरो अपरेशन गर्नु हुने छ ?	7
मेरो अपरेशन हुने दिनमा के हुन्छ?	7
के मैले अपरेशन अघि खान र पिउन सक्छु	7
के मेरो अपरेशन हुन अघि मेरो नियमित औषधि खान सक्छु	7
जब म अस्पताल आइ पुग्छु तब के हुन्छ?	8
अल्ट्रासाउण्ड प्रयोग गरेर मोति विन्दुको अपरेशन	8-9
अपरेशन पस्चात मेरो आखाँले कस्तो महसुस गरेको छ, कसरी थाहा पाउने?	9
कहिले म सहयोग मागौं?	10
अप्रेशन पश्चात किन मलाई आँखामा राखिने औषधि दिइन्छ	10
आँखामा राखिने थोपा/मल्हम कसरि प्रयोग गरौ ?	11
के मैले मेरो अरु आखाँमा राख्ने थोपा औषधि अझै उपयोग गर्न सक्छु ?	11
के मैले मेरो आखाँ सफा गर्न सक्छु?	12
अपरेशनको पहिलो हप्तामा म के के गर्न सक्छु?	12
अपरेशनको दोस्रो देखि चौथो हप्तामा के के गर्न सक्छु?	12
कहिले मैले पौडन वा आखाँ मेक अप गर्न सक्छु?	13
मैले कहिले ड्राईभ गर्न सक्छु?	13
के मलाई चश्मा अझै आवश्यक पर्छ?	13
के मैले अप्टिशियन चश्मा विशेषज्ञ) लाई भेट्नु पर्छ?	14
मेरो अर्को आखाँ को बारेमा के हुन्छ ?	14
म कहिले काममा फर्केर जान सक्छु ?	14
के अपरेशन पछि म यात्रा गर्न सक्छु?	14
म घर आएपछि सोधपुछ गर्न वा चिन्ता भएमा के गरूँ?	15

तपाईलाई अब मोतिविन्दु क्याटरक्ट - मोतिया बिन्दु पनि भनिन्छ) हुनसक्छ भनिएको छ अब के होला भनेर अचम्म पर्नु भएको होला ।
यस पर्चीले क्याटरक्ट - मोतिया बिन्दु पनि भनिन्छ) मोति विन्दु के हो र कसरी उपचार गरिन्छ भनेर बुझाइएको छ । यसले तपाईलाई अपरेशन गर्नु पर्छ कि पर्दैन भनेर निर्णय गर्न मद्दत गर्छ भन्ने आशा लिएका छौं । यो पढिरहँदा तपाईको आफ्नो प्रश्न भए तपाईको अपरशेन हुने दिन भन्दा अघि हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

क्याटरक्ट मोति विन्दु - मोतिया बिन्दु पनि भनिन्छ) के हो?

क्याटरक्ट मोति विन्दुं) भनेको आखाँको भाग लेन्समा बादलिने जस्तो लाग्नु हो, जुन साधारणतया सफा हुन्छ ।

तपाईले हेर्ने दृष्टि धमिलो वा मधुरो हुदै जान्छ कि भने तपाईको आखाँको पछाडिको भागबाट प्रकाश जान सक्तैन । यसको विकास केही बर्षमा वा अति छिटो तपाईको दिनाचार्य जीवनमा तपाईको क्षमतालाई बाधा पार्दछ ।

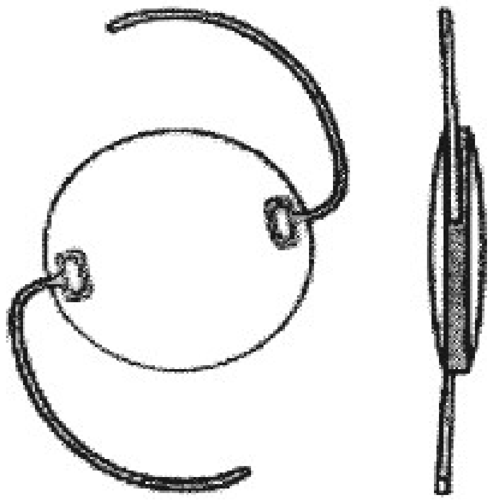


क्याटरक्ट मोति विन्दु ,मोतिया बिन्दु पनि भनिन्छ) के कारणले हुन्छ?

क्याटरक्ट मोति विन्दु -मोतिया बिन्दु पनि भनिन्छ) कुनै पनि उमेरमा हुने गर्दछ । यसको विकास खास गरी उमेर बढ्दै जाँदा हुन्छ र तरुणहरुलाई कुनै चोटपटक परिणमले, खास औषधि लामो समयसम्मको सुजन वा डाइवेटिस मधुमेह) जस्ता रो ग हुने गर्दछ ।

यसको उपचार के हो?

हालमा यसको उपचार भनेको एक मात्र उपचार विधि आखाँको अपरेशन गरेर पुरानो लेन्सलाई हटाएर त्यस ठाउँमा कृत्रिम लेन्स राखेर गरिन्छ ।



कृत्रिम लेन्सको अगाडि र छेऊको दृश्य

साधारणतया। कहिले काँही मात्र कसैलाई लेन्स प्रतिस्थापन नमिल्ने हुन्छ यस्तो अवस्थामा कन्टेक्ट लेन्स वा चश्मा सिफारीस गरिन्छ ।

अपरेशनको फाईदा के के हुन्?

क्याटरक्ट अपरेशन मोति विन्दु) आज गरिने अति सफल गरिने अपरेशन हो । जसमा हजारौंको जनसंख्याले अपरेशन पछि उत्तम दृष्टि प्राप्त गर्दछ । तपाईले सुधार दृष्टिको आनन्द धैरै बर्षको निम्ति र एक पटक फेरि तपाईलाई मोति विन्दुले गर्दा रोकिएको कामहरु गर्न सक्नु हुनेछ ।

यदि तपाईको आखाँको समस्या भएमा, मोति विन्दुको अपरेशनले दृष्टिमा कुनै आवश्यक सुधार नहुन सक्छ । यसका बारेमा तपाईले कन्सल्टेन्टले छलफल गर्नु हुनेछ ।

के त्यहाँ जोखिमहरु हुन्छन्?

कुनै पनि अपरेशन ठूला वा साना, कुनैमा पनि जोखिम हुने गर्दछ तर भएपनि क्याटरक्ट (मोतिया बिन्दु) अपरेशनसंग सम्बन्धित जोखिम ज्यादै सुक्ष्म हुने गर्दछ । जटिलता हटाउन हेरक उपाय उत्तम रुपमा हेरचाह हुन्छ तर जटिलता आउने गर्दछ- तैपनि एकदमै कम मात्रामा । हाम्रा मातहातमा भएको माध्यमबाट जटिलताको असर कम भन्दा कम गराउन सबै उपायहरु प्रयोग गर्छौं ।

- अपरेशन पछि आखाँमा संक्रमण हुने जोखिमको गम्भिर संभावना हुन्छ तर त्यो विरलै हुन्छ ।

- लेन्स सम्हालेर राख्ने थैली च्यातिएमा, लेन्स राख्ने काम पछिल्लो मिति सम्म गरिने छैन ।
- आखाँ भित्र रक्तस्राव हुने संभावना हुन्छ र तपाईको दृश्य अस्थाई वा स्थाई रुपमा पनि हुन सक्छ, यदि तपाईको अनियन्त्रित ब्लडप्रेशर छ भने ।
- तपाईको आखाँको अप्रेशन गरे पश्चात केही समयमा तपाईको दृष्टि धमिलो हुने सम्भावना हुन्छ किन कि नयाँ लेन्सको पछाडि कुनै ढिक्का जमेको हुन सक्नेछ । यसलाई आखाँ बहिरंग विभागमा लेजर उपचारले सजिलो संग समस्या समाधान गर्न सकिन्छ ।
- आखाँको पछाडिको पर्दा रेटिना छुट्टिनाले अपरेशनको केही हप्ता पश्चात सानो जोखिम हुन सक्छ, यस अवस्थाका निम्ति विरामी पर्चाले तपाईलाई अधिक जानकारी चाहिएमा त्यसमा पाउन सक्नु हुनेछ ।

मेरो आखाँमा उच्च चाँप छ , के यो चिन्ता को बिषय हो ?

मेरो आँखाहरुमा उच्च चाप इन्ट्राओकुलर प्रेशर वा आई.ओ.पि.) चापको जाँचबाट नापिन्छ र कुनै नाप २१ भन्दा माथि भए यो पढिन्छ । यदि तपाईको आई. ओ. पि औसतभन्दा उच्च भएमा, लामो समयमा मोतिविन्दु क्याटरक्ट अप्रेशन) अप्रेशनले उक्त चाप घटाउन मद्दत गर्दछ । किनभने नयाँ लेन्स साधारणतया प्राकृतिक लेन्सभन्दा पातालो हुने गर्दछ ।

तर पनि, आखाँमा राखिने थोपा औषधि जुन अप्रेशन पछि उपचारका लागि राखिने गर्दछ, तिन्ले चाप बढाउन सक्छ । सबै स्वास्थ्य पेशेवारहरु जसले तपाईलाई उपचार गर्दछन् उनीहरुलाई तपाईको आखाँमा उच्च आई.ओ.पि को इतिहास छ भनेर सम्झाउन निश्चित गर्नुहोस्, तपाईलाई बिशेष फलो-अफ एपोइन्मेन्ट बिशेष समय) चापको रेखदेखको निम्ति आवश्यक हुन सक्छ , यदि आवश्यक भए फरक आखाँमा राखिने थोपा औषधि अस्थाई वृद्धिलाई कम गर्न दिइन सकिन्छ ।

मेरो उपचार हुन अघि के हुन्छ?

तपाईलाई संभव भएको क्याटरक्ट मोति विन्दु) क्लिनिकमा उपस्थिति गराइन्छ जहाँ तपाईलाई पूर्णरुपमा जाँच गरिन्छ । तपाईले नर्स र आखाँ विशेषज्ञ अप्थल्मोलजिष्ट) र संभव भए अर्थोप्टिस्ट पनि भेट्नु हुनेछ । तपाईको हालको चश्मा र तपाईले खाने ट्यावलेटहरु ल्याउनु होला । तपाईको जिपीले तपाईलाई सिफारीस गरेको भए अप्टो मेट्रिष्ट) ले भन्दा पनि तपाईले आफूले पहिलेको चश्माको सिफारिश पत्र तीन देखि चार बर्ष पूरानो भए पनि ल्याउनु होला ।

हामी तपाईलाई गाडी हाँकेर नआउन सुझाब दिन्छौ किनकी तपाइको आखाँमा हामी थोपा राखेर आखाँको नानी बढाउने छौं । यसले हामीलाई तपाईको आखाँको पछाडिको भागको जाच गर्न सहज हुन्छ तर केही घण्टा पश्चात तपाई दृष्टि असर पर्न सक्नेछ ।

अपरेशन गर्नु अघि तपाई आखाँको सफाई

अपरेशन गर्नु अघि मेरो आखाँको सफाई किन गर्नु पर्छ?

आखाँको विधिः- अपरेशन गर्नु अघि सबै बिरामीहरुको आखाँको लोती सफा गरिन्छ । यो अप्रेशन पर्दा त्यसबाट आखाँमा रोग संक्रमणबाट रोकथाम गर्नलाई गरिन्छ । यसको संक्रमण नहुने ग्यारेन्टी त हुँदैन तर तर जोखिम कम भन्दा कम गर्न सकिन्छ ।

किन मलाई आवश्यक छ यदि मलाई कुनै लक्षणहरु छैनन् त ?

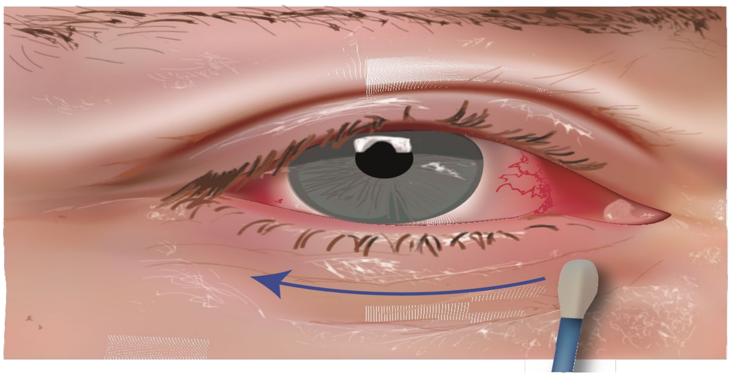
कहिलेकहि संक्रमणका केही संकेतहरु माइक्रोस्कोपमा देखिन्छ । पछि त्यसले हामीलाई कुनै समस्याहरु दिदैनन् । यो सफाई निर्देशन तपाईले पालना गर्न महत्वपूर्ण छ । जसले गर्दा भविश्यमा संक्रमणले असर नगरोस् । आखाँको लौती सफाई गर्न तलको निर्देशन पालना गर्नुहोला ।

१. हट् कम्प्रेस तातो चाँप) डाक्टर वा नर्सको सल्लाह बमोजिम न्यानो पानीमा नरम सफला कपडा भिजाउनुस र अनुहार सफा गर्नुस्, आखाँको लोतीले खेप्न सक्ने न्यानो गर्नुहोला । बन्द आँखाको लोतीमा ५ देखि दश मिनटसम्म प्रयोग गर्नुस् । त्यस कपडालाई दोहोर्‍याएर न्यानो गर्नु पर्ने हुन्छ । यसले तपाईलाई राम्रो महसुस गर्ने मात्र नभई तपाईको आखाँमा भएको ढिक्कालाई पनि सहज ढंगले निकाल्न मद्दत गर्दछ । एकपटक नंवर १ को गरेपछि क्रमशः २ र ३ तल दिइए जस्तो गर्नु होला ।

२. बेबी शेम्पुः कपमा एक चौथाई उम्लेको पानी राखेर त्यसमा बेबी सेम्पु ४ थोपा राखी त्यस घोललाई सेलाउन दिने ।

३. सोडा बाई कार्बोनेटः एक माना जति उम्लेको पानी कपमा आधा चम्चा सोडा बाई कोर्बोनेट राखी घोल बनाउने र सेलाउन दिने ।

४. कटन बड कपास) उपयुक्त शेम्पु सो डा बाईको घोलमा डुबाएर आखाँको लोतीमा लेप्नु होस् । आखाँ र आखाँको कोस र परेलमा एक छेऊ देखि अर्को छेऊको चालमा सफा गर्ने । तल रेखा chitra हेर्नु होला)



मैले यो कति पटक गर्नु पर्छ?

शुरुमा दुवै प्रकारको तरिका दिनमा दूईपटक दुई हप्ता क सुझाव गरिन्छ, त्यसपछि आखाँलाई आराम महसुस भएमा दैनिक एक पटक गर्नुपर्छ ।

यो सल्लाह यदि अपरेशन शल्य चिकित्सा) विधि अघि दिइएको छ भने तपाईले यो उपचार शल्य चिकित्सा अपरेशन) को दिन सम्म दिनमा दूईपटक गर्नुपर्छ ।

मलाई सुजन विरुद्ध प्रयोग गरिने मलहम दिइएको छ, यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने?

तपाईलाई सुजन विरुद्ध मल्हम पूर्जा दिइएको होला । माथि प्रकाश पारि अनुसार तपाईको आफ्नो औंलाले आखाँको कापमा लगाउनुस् । राती सुत्ने बेलामा एक इन्चको चौथाई भाग मल्हम आखाँको तल्लो कोषको भित्र लगाउनुहोस् । आखाँको पापराहरु पहिले हटाएर अनि त्यो मल्हम प्रयोग गर्नु ज्यादै प्रभावकारी हुनेछ ।

मैले शल्य चिकित्सा अपरेशन) हुन अघि संक्रमण भएको संकेत भएमा के गरुँ ?

यदि तपाईमा संक्रमणको लक्षणहरु जस्तैः रातोपना , पानी बग्नु, वा चिलाउने) उपचार गरिएको छैन भने कृपया तुरुन्त अस्पताललाई खबर गर्नुहोला ताकि तपाईको समस्या नसुल्झे सम्म तपाईको शल्य चिकित्सा अपरेशन) रद्द गर्नु पर्ने हुन्छ ।

यदि मैले कन्टेक्ट लेन्स प्रयोग गर्दछु भने के गरुँ?

सफ्ट कन्टेक्ट लेन्स तपाईको अपोइन्टमेन्ट शल्य चिकित्सा समय) को २४ घण्टा अघि हटाइनु पर्छ । यो गर्नु पर्छ किनभने उपरोक्त लेन्सले गर्दा तपाईको आखाँको नापमा असर पर्न सक्छ, जुन हामीले नाप गर्छौं ।

मेरो नियूक्ति समय अपोइन्टमेन्ट) मा के हुनेछ ?

तपाई दृष्टिको जाँच गरिन्छ र तपाइको आखाँ र चिकित्सा विवरणहरु छलफल गरिन्छ । तपाईले डाक्टर वा नर्सलाई यस अपोइन्टमेन्टमा वारफरिन, वा एस्पिटिन दवई वा मधुमेह रोगी डाइवेटिक) हुनुहुन्छ भने खबर गर्नुहोला ।

तपाईको आखाँ नर्स वा अर्थोक्टिष्टले ‘स्लिट ल्याम्प’ ले जाँच गर्छन र तपाइको आखाँको चापको पनि नाप गर्ने छन् ।

विज्ञ डाक्टरहरुको प्रयोग गरेर तपाईकोमोति विन्दु हटाएर कुन नापको लेन्स तपाईलाई उपयुक्त हुन्छ भन्ने अप्थल्मोलोजिष्ट आखाँ विशेषज्ञ) लाई नाप्ने सहयोग हुन्छ ।

जाँचअरु सकिएपछि तपाईलाई संभवत् उत्तम दृष्टिको लागि योजनाहरुको जानकारी र छलफल गर्दे अप्थोल्मोलोजिष्ट आखाँ विशेषज्ञ) ले आखाँ जाँच गर्नु हुने छ । तपाईलाई पुनः फाईदा र जोखिमका बारे बताइन्छ किन कि तपाईले सहमति फारममा सही गर्न अनुरोध गरिन्छ ।

कृपया याद गर्नुस् यो एपोइन्टमेन्ट नियूक्ति समय) दूई घण्टा वा बढी समयको निम्ति हुनेछ ।

मैले कस्तो छनौटको ईण्ट्राओकुलर लेन्स आखाँमा) पाउन सक्छु ?

प्रतिस्थापन गरिने लेन्सको फोकस निश्चित हुन्छ । तपाइलाई संभवत दुरीमा रोज्न दिइने छ, तर दुवै भने पाउनु हुने छैन । यो हुन्छ किन भने प्राकृतिक लेन्स जस्तो नयाँ लेन्सले फोकस गर्न आकार बदल्न सक्तैन ।

तपाइलाई दुर र नजिकको द्रस्टीका निम्ति संयोजन गर्न चस्माको अझै आवस्यकता पर्न सक्छ । केहि बिरामीहरुले केहि फिटको दुरी चस्मा बिना स्पस्ट देख्न सक्छन- उदाहरणको लागि कम्प्युटर पढ्न, र पर्काइ तुलाई गर्ने, अरुहरुले फराकिलो दृश्यहरु- उदाहरणको लागि परिदृश्य हेर्न वा चस्मा बिना गाडी चलाउन । तपाइको अप्रेसन गर्न अघि यसबारे छलफल गरिने छ ।

एन एच एस ले हालमा कृत्रिम वारिफोकल लेन्सको सिफारिस गरेको छैन ।

के मैले पूवै मूल्यांकनको एपोइन्टमेन्ट नियुक्ति समय) लिन पर्छ ?

हामी साधारणतया तपाइको अप्रेशन गर्न अघि १ वा दुइ हप्ता अघि फोन गर्छौं र सुनिश्चित गर्छौं तपाइको अप्रेशन हुने दिन र त्यसपछि डिस्चार्ज घर पठाउन) दुवै तपाइको आवश्यकता हेरेर गर्नेछौ । हामीले पूर्व-जाँचको नियूक्ति हरेकलाई नियमित गर्दैनौं । तपाईको डाक्टरले तपाईलाई भेट्न आवश्यक हुने निर्णय गर्नु हुने नहुने वा टेलिफोनबाट गर्नु हुने छ । तपाईको क्लिनिक समयमा पनि जाँच हुन सक्छ, वा उप्रान्त नियूक्ति समयका निम्ति तपाईलाई हुलाकमा पत्र पढाइन सकिन्छ । यदि हामी तपाईलाई टेलिफोनबाट मूल्यांकन गर्छौं भने तपाईको एपोइन्टमेन्ट मिति नियुक्ति समय) समेत थाहा दिई तपाईलाई बिशेष तारिख र समय दिई पत्रबाट पनि सुचित गरिने छ । **यो फोन कल लिन महत्वपूर्ण हुन्छ, यदि फोन प्राप्त गर्नु खोज्नु भएन भने तपाईको शल्यक्रिया विधि रद्द हुन सक्छ ।**

कस्ले मेरो शल्यक्रिया अपरेशन) गर्नु हुने छ ?

तपाई नामांकण गरिएको कन्सल्टैन्ट विशेषज्ञ) को हेरचाहमा तपाईको उपचार हुने छ । यसको अर्थ यो हुने छैन कि वहाँले नै तपाईको अपरेशन गर्नु हुने छ । सबै डाक्टरहरु कार्यदल समूहं मा का गर्छन् र अन्य समूहका अन्य सदस्यले पनि तपाईको शल्य चिकित्सा गर्न सक्नु हुने छ ।

मेरो आखाँको अपरेशन गर्ने दिनमा के हुने छ?

तपाईलाई बेहोस जेनरल एनेस्थिसिया) नगराईन्जेल , जुन तपाईलाई सल्लाह दिइन्छ, थेटरमा गाउनु लगाउनु पर्ने छैन । तपाईले सजिलो हुने कपडा अगाडि बटन भएको राम्रो हुन्छ) जुन घरमा पुगेपछि फुकाल्न सजिलो होस किनकि तपाईको आखाँमा कवज राखिएको हुन्छ जसले गर्दा टाउकोबाट कपडा फुकाल्न गाह्रो पर्ने हुन्छ । कृपया किताव, पत्रिका वा तपाई आफू व्यस्त हुन केही चीज ल्याउनु होला ।

सर्जरीको दिनमा कडा वा नरम कन्टेक्ट लेन्स नलगाउनु होला । चश्मा आवश्कता हेरी लगाउनु सक्नु हुने छ ।

के मैले अपरेशन अघि खाना वा पिउन सक्छु त?

तपाईले सल्लाह नदिएसम्म, तपाईको विधि हुन अघि साधारण तवरले खान र पिउन सक्नु हुनेछ ।

के मेरो सामान्य औषधि अपरेशन अघि खान सक्छु?

तपाईको पूर्व मूल्यांकन गर्ने नर्स वा डाक्टरले नरोके सम्म आफ्नो **औषधिहरु दुखाई कम** गराउने र आखाँको थोपा समेत नरोक्नुहोस् । यदि तपाई बस्नु पर्ने भएमा तपाईले खाने औषधि ल्याउनु होला ।

यदि तपाईले **इन्सुलिन** लगाउनु पर्ने भए वा अरु **मधुमेही औषधिहरु,** यदि **जि.टि.एन स्प्रे,** वा **इन्हेलर** भए तपाई आउने वित्तिकै नर्सलाई खबर गर्नुहोला ।

यदि तपाई वार्फारिन औषधि लिईराख्नु हुन्छ भने उक्त दिन सो पुस्तिका ल्याउनु होला । यो महत्वपूर्ण छ किनभने क्याटरक्ट युनिटका कर्मचारीले आई.एन.आर को मात्रा २.५ भन्दा कम इन्टरनेशनल नर्मलाइज्ड रेसियो) भएको भए अप्रेशन गर्नु उचित हुने जांच गर्छन् ।

म अस्पताल आईपुगे पछि के हुन्छ?

यदि तपाइले वारफरिन खाइ रहनु भएको छ भने कृपया नियमित आइपुगे पछि रिसेप्सनिष्टलाई सोध्नुहोस् । नर्सले तपाईको ब्लड प्रेसर र नाडीको पल्स र श्रृंखलावद्ध प्रश्नहरु गर्नु हुन्छ ।

कृपया साथी वा नातेदारको फोन नंवर साथमा लिइ आउनु होला, हामीलाई इमरजेन्सीको मामलामा सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन्छ ।

तपाई हामीसंग करिब चार घंटा बस्नु हुनेछ । अपरेशन हुन अघि तपाईको नानीको आकार बढाउन तपाईलाई आखाँको थोपा राख्नुहोला । यसले अस्थाई रुपमा तपाईको दृष्टी धमिलो हुनेछ । तपाईलाई घरबाट अस्पताल र अस्पतालबाट भर लैजान कसैलाई व्यवस्था गराउनु होस् ।

डाक्टरले आफ्नो विधि गर्नु अघि तपाईलाई पनि भेट्नु हुनेछ र अप्रान्त तपाईको प्रश्नहरु भए तपाईलाई उत्तर दिनु हुने छ ।

क्याटरक्ट मोति विन्दु) शल्यक्रिया अल्ट्रासाउण्ड प्रयोग गरेर

क्याटरक्ट मोति विन्दु) शल्यक्रिया अल्ट्रासाउण्ड प्रयोग गरेर

साधारणतया मोति विन्दुको शल्य क्रिया लठ्ठाएर गर्ने गरिन्छ । यो विधि आखाँको वरिपरि क्षेत्रमा या त लठ्ठाउने थोपा राखी या त सुई राखेर गरिन्छ । तर भएपनि आखाँ विशेषज्ञले तपाईलाई लठ्ठाउने कि भनेर निर्णय गर्नु हुनेछ जुन तपाईसंग क्लिनिकमा छलफल भइसकेको हुन्छ ।

त्यो अपरेशन माईकोस्कोपको प्रयोगले गरिन्छ र साधारणतया १० देखि ३० मिनेट लाग्दछ । यो प्रकियाको निम्ति तपाई चहकिला बत्तीमा उत्तानो पर्नु हुन्छ । तपाइले बृहत धमिनो भएको मात्र देख्नु हुन्न । तपाइको मुख, आँखा बाहेक त्यंहा किटाणु मुक्त बनाउन गरिएको हुन्छ । किटाणु मुक्त ओढनी भित्र पाइपबाट हावा दिईन्छ जसले तपाइलाई स्वाश फेर्न मिल्छ । तपाईलाई सानो ठाउमा बस्ने भए, कर्मचारीलाई भन्नुहोस् । तपाईलाई दुखी हुँदैन तर छोएको महसुस हुन्छ । उच्च तरंगको आवाज सुनिन्छ त्यो अल्ट्रासाउण्ड मशिनको मात्र आवाज हो । सामान्य रुपमा आखाँमा सानो चिरा पारिन्छ जुन आफै थामिन्छ र टाँका चाहिदैन ।

जब ठूलो चिरा आवश्यक परेमा तपाईलाई टाँका आवश्यक पर्छ । आखाँ माथि कपासको पट्टि प्याड) र कवच लगाई दिनेछ । जसले गर्दा झुन्डिएर आखाँ माड्ने र ठोक्निबाट बचाउन सकिन्छ ।

तपाईसंग पूरै समय नर्स हुने छ र तत्पश्चात तपाईलाई केही चमेना दिइने छ । तपाईलाई छुट्टाउन डिस्चार्ज) अघि तपाईलाई आवश्य सम्पूर्ण निर्देशनहरु नर्सले दिनु हुनेछ , यो तपाईको नातेदार वा साथी जसले घर लैजान्छन् उनीहरुको उपस्थितिमा भनिनेछ । कृपया तपाईलाई सोध्न मन लागेको कुरा वा साझेदारी गर्न मन लागेको कुरा भन्नुहोला ।

मेरो आखाँ शल्यक्रिया पछि कस्तो महसुस होला भन्ने कसरी आशा गरौं ?

देहाय बमोजिको लक्षण देखा परे त्यस बारे चिन्ता लिनु हुदैन ।

- संचो हुने प्रक्रियामा आखाँ: पानी आखाँ हुने महसुस हुन्छ ।
  केहीमा सुन्निने हुन्छ । केही सुनिएको अवस्थामा केमिष्टबाट कृत्रिम आँसु निकाल्ने औपाधिले आखाँलाई आरामी दिन सकिन्छ ।
- साधारण नरम असजिलोपनका निम्ति दुखाई हटाउने औषधि खानुस् ।
- प्रकाश अलि उज्यालो जस्तो लाग्न सक्छ, कालो चश्मा लगाउनले पहिलो सहयोग हुन सक्छ ।
- रंगहरु उज्यालो देखिन्छन् । यो सामान्य हो ।
- रातो वा आखाँमा रगत देखिने । यो साधारणतया १ देखि २ हप्तासम्ममा आरामी हुन्छ ।
- वा दोहोरो दृश्य । यो केही समयमा विस्तार हुन्छ ।

- तपाइको दृस्टी बाहिरि किनारामा केहि चीज वा बस्तु देखिन्छ जब तपाइँ झ्यालको नजिक हुँदा यो बिस्तारै तपाइको लेन्स दिमाग संग व्यवस्थित हुन्छ ।
- टाढाको धुन्धलिँदो दृस्टी - यो अपरेशन को सिधै वा एक वा दुइ दिन पछि हुन सक्छ। तपाइले तपाइको आखाँ अपरेशन गरेको पट्टिको चश्माको दुरदृस्टी लेन्स हटाएर केहि समय आखाँ लाइ व्यवस्थित हुन दिन सक्नु हुन्छ । तपाइको दृस्टी अपरेशन भन्दा पहिले भन्दा पनि खबर भए कृपया हामीलाई सम्पर्क राख्नुहोस ।
- धुन्धलिँदो पढ्ने दृस्टी - तपाइले पढ्ने चश्मा केमिस्ट , सुपरमार्केट , पेट्रोल स्टेसन मा पाइने) पढ्न को निम्ति चश्मा पसलेसंग चार देखि छ हप्ता साम पर्खेर लिन सक्नु हुन्छ।
- पूर्ण रुपमा तपाइले फेरि हेर्नु हुने रंगहरु सत्य हुने , ज्यादै स्पष्ट र उज्यालो हुने हुन्छ, जब सम्म तपाइको आखाँ मा अरु समस्याहरु हुँदैनन् वा अरु जटिल अवस्था जस्तै संक्रमण आदिले तपाइको द्रिस्तिमा समस्या हुँदैन।

कहिले मैले सहयोग माग्न सक्छु ?

यी लक्षण हरु प्रारम्भिक आवस्था मा हुने हो र दिन हप्ता बित्दै जाँदा बिस्तारै सन्चो हुँदै जान्छ। यदि तपाइले तल भनिएका कुराहरु अनुभव गर्नु भएमा वा आखाँ बारे भएमा , कृपया तपाइको जि. पी । वा नजिकको इमर्जेन्सी आपतकालीन विभागमा) ए एण्ड इ मा सम्पर्क राख्नु होस ।

- दृस्टी खराब हुँदै गएमा
- आखाँमा चरम दुखाइ वा टाउको दुखेमा
- आखाँ बाट पहेलो वा हरियो रस बगेमा
- ढोका का फ्रेम हरु जस्ता सिधा रेखा हरु हल्लिएको /बांगो टिङ्गो देखिनु
- आखाँको पलकहरु ढक्कन) सुजन भएमा वा बेस्सरी चिलाएमा
- उज्यालोले तपाइको आखाँमा हानि पुर्याएमा
- वाकवाकी लागेमा वा समुद्री चक्कर अनुभव भएमा
- आखाँमा ठुलो की चिज बगे जस्तो भएमा द्रिस्तिमा कुनै चिज चले जस्तो)
- तपाइको दृस्टीमा बिजुली चमिक्ये जस्तो भएमा
- कालो वा खैरो पर्दा जस्तै आखाँ अगाडि देखिएमा

किन शल्य क्रिया पछि मलाइ आखाँमा राखिने थोपा दिईन्छ ?

साधारणतया डे सर्जरी स्टाफ ले प्राय: जसो तपाइलाइ दुइ सिसि आखाँमा राखिने थोपा हरु घर लागि प्रयोग गर्न दिने छन्। यो उपयोग तपाइँ को आखाँ सन्चो गराउन र संक्रमण बाट बछौन निकै महत्वपुर्ण हुन्छ।

साधरणतया तपाइलाइ अपरेशन गरेको आखाँमा दिनमा एक थोपा चार पटक दुइ हप्ता सम्म , अपरेशन गरेको आखाँमा दिनमा एक थोपा दुइ पटक दुइ हप्ता सम्म घटाई , अनि रोक्नुपर्छ।

यदि तपाइलाइ कुनै किसिमको एलर्जी प्रतिक्रिया) , चिल्लायाउने , दुखाइ वा आखाँको पलक ढक्कन) हरु सुन्नियेमा कृपया तपाइको जी.पी.लाइ अर्को बैकल्पिक पुर्जा को निम्ति सम्पर्क गर्नुहोस।

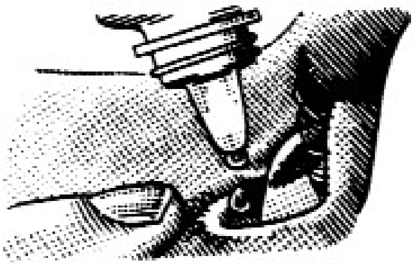
के मैले अझै अर्को आखाँमा राख्ने थोपा हरु प्रयोग गर्न सक्छु ?

सक्नु हुन्छ। तपाइले सधैं जसो प्रयोग गर्नु हुने कृत्रिम आशुँ आउने आखाँ का थोपाहरू वा जलबिन्दु को औषधि प्रयोग लगातार रुपमा गर्नु सक्नु हुन्छ। शल्य क्रिया भएको पहिलो हप्तामा नयाँ ताजा सिसि अपरेशन भएको आखाँमा र अर्को छुट्टै सिसि अर्को आखाँमा पहिलो महिनामा प्रयोग गर्नु होस ।

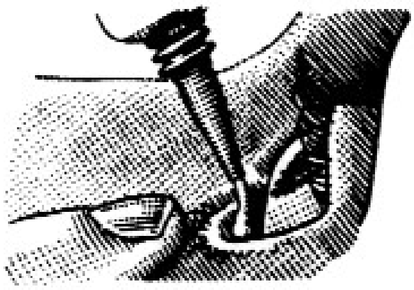
कृपया आखाँ औष धिका थोपाहरु चुत्ताछुत्तई रुपमा ३ देखि ५ मिनट को फरक पारी राख्नु होला।

आखाँमा राखिने थोपा/मल्हम मैले कसरी उपयोग गरौं ?

- औषधिको पर्चा निर्देशिका पढ्नुस ।
- हात धुनुहोस् ।
- आराम संग बस्नुस वा पल्टनुस र टाउको पछाडि उचाल्नुस र सिलिङ्गमा हेर्नुहोस ।
- आखाँको तल्लो कोष हल्कासंग तान्नुस एउटा औंलाले र थैली बनाउनुस ।
- अर्को हातमा थोपा-मल्हम समात्नुस, त्यस औषधिको मुख आखाँ नजिक ल्याउनुस, थैलीमा एक थोपा थिचेर राख्नुस, मल्हम भने इन्चको चौडाई भागमात्र आखाँको भित्री सतहमा तल्लो आखाँ कोषमा लगाउनुहोस् ।



आखाँमा थोपा राख्ने



आखाँमा मल्हम लगाउने

नोट : यदि सक्नु हुन्छा भने कृपया थोपा राख्दा राख्दै वा राखे पछि सफा औंलाले तपाइको आखाँको भित्रि कुना भागलाइ हलुका संग थिच्नुहोस। कम्तिमा एक मिनट सम्म थिच्नु होला। यसले तपाइको आशुँको नाली खुलेको वा जसलाई पंक्टा भनिन्छ त्यसलाई बन्द गर्दछ र तपाइको आखाँको माथिल्लो र तल्लो पलकबाट औषधि झर्दै बग्नुबाट रोक्दछ।

आखाँमा थोपा/मल्हम स्थापित गर्ने

आखाँमा मल्हम लगाउने

- आखाँ छोप्नुस र बढी भएको झोललाई सफा टिसु कागजले पुछ्नु होस् ।
- आखाँको थोपा-मल्हमको विर्को प्रयोग पछि बन्द गरि हाल्नुस ।
- तपाईले कसैको सहयोग लिनु भए सहज हुने हुन्छ ।
- तपाइको उही आखाँमा अर्को औषधि थोपा राख्न आवश्यक भएमा ,अर्को थोपा /मल्हम स्थापित गर्न कम्तिमा ५ मिनट पर्खिनु होला।
- जब सम्म अरु कुरा भनिंदैन 'युज ओन्ली फर द आइ' लेखिएको औषधिको बट्टा मात्र प्रयोग गर्नु होला, ।
- उपचार सकिए पछि औषधिको बोतल- ट्युव फ्याँकी दिनुहोला, अथवा हरेक चारहप्तामा एउटा नयाँ ताजा बोत्तल प्रयोग गर्नुस् ।
- तपाईसंग प्रशस्त औषधि छैन भने सकिन अघि जि.पि.लाई खबर गरी अरु बढी औषधि ल्याउनु होला ।

आखाँको संक्रमणबाट बच्न र आखाँको विस्तारका लागि आखाँको थोपा एक पुरा महिना प्रयोग गर्नु होला । तपाईले प्लाष्टिकको भाँडा केमिष्ट, अर्न्तराष्ट्रिय ग्लोकमा एशोसिएशन वा केन्ट एशोसिएनबाट खरीद गर्नु भए अन्धाहरुलाई सहयोग गर्न सक्नुहुनछ । तपाईले चाहनु भएमा ।

के मैले अझै अर्को आखाँको थोपा प्रयोग गर्नुहुन्छ?

हुन्छ, तपाईले सधैं प्रयोग गर्नुहुने जलविन्दुको औषधि वा आँसु नआउने औषधि जस्ता थोपाहरु प्रयोग गर्नुस् । शल्यक्रिया भएको पहिलो महिनामा नयाँ ताजा बोतल अपरेशन भएको आखाँमा र अर्को छुट्टै बोत्तल अर्को आखाँमा प्रयोग गर्नुहोला । औषधि राख्नु हुँदा कृपया छुट्टा छुट्टै थोपाहरु ३ देखि ५ मिनेटको फरक पारी राख्नुहोला ।

के मेरो आखाँ सफा गर्न सक्छु?

तपाईले हलुका संग आखाँ सफा गर्न सक्नु हुन्छ हात धोइ सकेपछि) उम्लेको चिसो सेलाएको हरेक समय ताजा बनाइएको पानीमा , कटन कपास प्याड) प्याडले सफा गर्नुस । कुनै फ्लानेल कपडा वा रुमाल पहिलो महिनामा आखाँमा प्रयोग नगर्नुहोला कारण संक्रमणको जोखिम हुनसक्छ ।

अपरेशन शल्य क्रिया) पछिको पहिलो हप्ता मा मैले के गर्न सक्छु ?

तपाईले आफ्नो सामान्य क्रियाकलापहरु जस्तै पढ्ने, टेलिभिजन हेर्ने, बाहिर जाने र हलुका गृहकार्य गर्नु सक्नु हुन्छ तर कुनै गरुङ्गो सामानहरु नउचाल्नुहोला । कपाल नुहाउन अगाडि नझुक्नु होला, बरु पछाडि झुक्नु होला, आखाँबाट साबुन र धाराको पानी कत्ति पनि नपार्नुस् । तपाई आफ्नो आखाँका थोपा औषधि निर्देशन दिए बमोजिम उपयोग गर्नुहोला र आखाँ नमिच्नु होला ।

तपाईले चश्मा लगाउनु हुन्छ भने फ्रेमको पछ्रिल्लो भागमा बुढी औंलाले समाउनु होस् ताकि आखाँ घोच्न सक्ने अवसर नमिलोस् ।

शल्य चिकित्सा अपरेशन) भएको २ देखि ४ हप्ता भित्र मैले के के गर्न सक्छु?

तपाईका आखाँको थोपाहरु राख्दै गर्नुहोला । आफ्नो कपाल सामान्य तरिकाले धुनुहोस् । विस्तारै तपाईको नियमित काममा सधै जस्तै लाग्नु होला र क्रियाकलापहरु जस्तै, बगैंचा, गल्फ खेल, बौलिङ्ग, साइकिलिङ्ग आदि ध्यान दिएर गर्नु सक्नु हुन्छ, यदि तपाइले चाहनुभयो भने ।

म कहिले पौड्न सक्छु वा आखाँमा मेकअप लगाउन सक्छु?

तपाइको आखाँको थोपाहरु सकिएमा र शल्य क्रिया अपरेशन) भएको चार हप्ता पछि गर्न सक्नु हुन्छ । यो गर्नुपर्ने तपाईको आखाँलाई संक्रमणको जोखिम घटाउनका लागि गरिन्छ ।

म कहिले ड्राईभ गर्न सक्छु?

तपाइले आफुलाई सुरक्षित ठानेमा कार वा मोबिलिटी स्कुटर चलाउन सक्नु हुन्छ र डि भी एल ए को स्तर तल भने वमोजिम गर्नु पर्ने छ : ग्रुप १ मानिसहरुले कार. मोटरसाइकल , राम्रो प्रकाशमा चश्मा वा कण्टेक्ट लेन्स) रजिस्ट्रेशन प्लेट पढ्न सक्नु पर्छ।

२००१ सेप्टेम्बर १ तारिख अघि को रजिस्ट्रेशन प्लेट २०.५ मिटर अन्दाजी ६७ फिट वा पांच कार बराबर को लम्बाई जति) दुरी बाट पढ्न सक्नु पर्छ।

२००१ सेप्टेम्बर १ तारिख पछिको रजिस्ट्रेशन प्लेट २० मिटर दुरीबाट पढ्न सक्नु पर्छ। यदि हाँक्ने ड्इभर) मानिसहरुले दृष्टि क्षेत्रका निम्ति निर्देशित रास्ट्रिय निर्देशनहरुको पालना गर्नु पर्दछ । **डी.भि.एल.ए. एण्ड योर साइट** भन्ने पर्चा ट्रष्टले निर्देश गरे अनुसार हेर्नुहोस् वा अरु बढी जानकारीक निम्ति डी.भि.एल.ए. संग सम्पर्क राख्नुहोस् ।

अप्रेशन गरेको आँखा पट्टिको ड्राइभिंग चस्माको पुरानो लेन्स शिसा) हटाउनु होला किनकि त्यो पुरानो लेन्सले तपाइको दृस्टी बढी धमिलो देखिन सक्छ । तपाईलाई शंका लागेमा चस्मा बिशेषज्ञ संग सल्लाह गर्नु होला ।

हामी तपाइले आफ्नो इन्स्योरेन्स कम्पनि संग जचाई हेर्नुहोस् र त्यो समयावधि भरि तपाई बिमाकृत हुनुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित होस् भनि सल्लाह दिन्छौं ।

के मलाई अझै चस्मा चाहिन्छ ?

तपाइको उत्तम दृष्टि दुवै आखाँ को शल्य क्रिया नभए सम्म प्राप्त गर्नु हुन्न। धेरै कम मात्रामा तपाइले केहि क्रियाकलापहरुमा एउटा आखाँ छोप्न आवस्यक छ र पर्खनु पर्ला जब सम्म दोस्रो आखाँ को शल्यकृया गरिदैन।

तपाइको चस्मा मोति बिन्दुको अप्रेसन पछि प्रभावकारी नहुन सक्छ । दुर्भाग्यवश, के ले तपाइलाइ उत्तम दृष्टि दिन्छ । यसको कुनै नियम छैन । यहाँ केहि सुझावहरु छन् ।

- चश्मा बिना राम्रो देख्न सक्नु हुन्छ भने चश्मा नलगाउनु होला।
- यदि तपाइको चश्माले अझै राम्रो काम गर्छ भने त्यहि चश्मा लगातार लगाई राख्न सक्नु हुन्छ ।
- धेरै जसो विरामी लाइ अप्रेसन नगरेको आखाँ लाइ मात्र चश्मा चाहिन सक्छ। सम्भव छ भने कसैलाई तपाइको अप्रेसन भएको आखाँको चश्माको लेन्स हटाउन लगाउनुस।
- यदि तपाइँ संग घरमा भएको पुरानो चश्मा छन् भने तपाइले चाहेमा लगाएर कोशिस गर्न सक्नु हुन्छ।

के मैले आफ्नो चश्मा बिशेषज्ञ लाइ भेट्नु पर्छ ?

हजुर। कृपया तपाइको आँखा सन्चो भएपछि शल्यक्रिया पश्चात तपाइको चश्मा बिशेषज्ञसंग अपोइट्मेण्ट नियुक्ति समय) चार देखि छ हप्ता सम्म मा लिनु होला । अस्पताल का कर्मचारी ले दिएको कागजपत्र चश्मा बिशेषज्ञ लाइ दिनु होला।

मेरो अर्को आखाँ को बारेमा के होला ?

यदि तपाइको अर्को आखाँमा मोति बिन्दु छ भने , तपाइले चश्मा बिशेषज्ञ संग छलफल गर्नु होला र वहाँले आखाँ सर्जन लाइ रिपोर्ट पठाई दिनु हुन्छ। तपाइलाइ दोस्रो आखाँ को मोति बिन्दु को अप्रेसन शल्य क्रिया) को निम्ति प्रतिक्षा सुचीमा राखी दिन्छन् ; हामीले तपाइलाइ धेरै जसो अर्को आखाँको अपरेसन् नभए सम्म साधारणतया भेट्नु पर्दैन जब सम्म त्यहाँ समस्या हुँदैन। त्यहाँ दुइ अप्रेसनका बीचमा केहि महीनाको फरक हुन्छ , जसले गर्दा पहिलो आखाँलाइ बिस्तारै आराम चाहिन्छ र आखाँ बिशेषज्ञले अर्को आखाँ को निर्णय गर्न अघि जांच गर्नु हुनेछ ।

म कहिले काममा फर्कन सक्छु ?

प्राय: जसो करिब एक हप्ता पछि , तपाइले के काम गर्नु हुन्छ भन्नेमा भर पर्छ। अफिस/ कम्प्युटर काम तपाइले जति सक्दो चाँडो आफुलाई सक्छु भन्ने महशुस गरेमा काम गर्न सक्नु हुन्छ।

के म शल्य चिकित्सा पश्चात यात्रा गर्न सक्छु ?

हजुर , सक्नु हुन्छ। अपरेशन पश्चात हवाई यात्रा समेत गर्नु राम्रो हुन्छ। यदि तपाइँ विदेश सेप्टेम्बर) जानु भए कसरी चिकित्सा मदत लिन सकिन्छ र ट्रावल इन्स्युरेन्स बिमा) चाहनु भए त्यसमा ध्यान दिनु सक्नु हुन्छ।

युरोपियन हेल्थ इन्स्युरेन्स कार्ड इ एच आइ सी) युरोपियन इकोनोमिक एरिया भित्र तपाइलाइ आवस्यक पर्ने चिकित्सा उपचार वा दुर्घटना वा दुवै बाट पाउन सक्नु हुने छ। तपाइले इ एच आइ सी को जानकारी यात्रा गर्नु अघि निवेदन दिनु सक्नु हुन्छ वा जानकारी अनलाइन वा पोस्ट अफिसबाट लिनु सक्नु हुन्छ।

म घरमा आए पछि यदि कुनै चिन्ता वा प्रश्नहरु छन् भने के गरौ ?

कृपया सम्झनुस धेरै जसो विरामीहरु ले वहाहरुको शल्य क्रिया को परिणाम ज्यादै राम्रो हुन्छ। तपाइको अप्रेसन पछि कुनै समस्या हरु भए कृपया अस्पतालमा देहाय वमोजिम सम्पर्क राख्न नहिच्किच्याउनु होला।

केन्ट र केण्टर्बुरी अस्पताल केन्ट

वेटिङ्ग लिस्ट कोंर्डिनेटर ०१२२७ ८६६ ४४४

अप्थाल्मिक सुइट : ०१२२७ ८६६ ४९३

क्विन इलिज़बेथ दि क्विन मदर अस्पताल, मार्गेट

वेटिंग लिस्ट कोंर्डिनेटोर : ०१८४३ २३४ ३६४

डे सर्जरी युनिट : ०१८४३ २३४४५८

विल्यम हार्वे अस्पताल, आशफोर्ड

वेटिंग लिस्ट कोंर्डिनेटोर: ०१२३३ ६१६७५७

डे सर्जरी युनिट: ०१२३३ ६६१६२६३

हामीले सामान्य समस्याहरु मोति बिन्दु को शल्य क्रिया पछि देखा पर्ने बारे बताएका छौ , तर पनि सके सम्म समालेर यो सम्पूर्ण रुपमा सबै प्रस्नहरु ओगट्न सम्भब हुँदैन ।

कृपया सम्झनुहोस् सबै आखाँ हरु फरक फरक छन् र मोति बिन्दु को शल्य क्रिया को फरक अनुभवहरु अलग हुन सक्छन, कसै संग मेल नखान सक्छ ।

यदि हामीले दुवै आखाँ हरु शल्य क्रिया गरेका छौ भने सम्भव छ दुइ अवस्था हरुमा अनुभवहरु फरक फरक हुन सक्छन् ।

यो पर्ची विरामीहरुसंग र **वहाँहरुका लागि उत्पादन गरिएको हो**

यदि तपाइँ लाइ यस जानकारी अरु भाषा मा , अडियो , ब्रेल , सजिलो अध्ययन वा ठुलो छापा मा चाहिएमा कर्मचारी का सदस्यलाई सोध्नु होला।

कुनै शिकायत , टिपन्नि , चिन्ता वा प्रशंसा भए कृपया तपाइको डाक्टर वा नर्स वा पेसंट एड्वाइस एण्ड लिआजो सर्विस PALS) लाई फोन नं - ०१२२७ ७८३१४५ वा ०१२२७ ८६४३१४ मा कुरा गर्नुहोला वा इमेल: ekh-tr.pals@nhs.net मा पठाउनु होला।

अन्य विरामी पर्चा हरु इस्ट केन्ट होस्पिटल को वेबसाइट www.ekhuft.nhs.uk/patientinformation **बाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।**

आखाँ विभाग द्वारा जानकारी उत्पादन

अवलोकन मिति: अप्रिल २०१९ आगामी अवलोकन मिति : अगस्ट २०२१

Web309