

## கண்புரை (CATARACT) அறுவைச் சிகிச்சை: வீடு திரும்பும்போதான அறிவுறுத்தல்கள்

### பொதுவான பராமரிப்பு:

- உங்கள் கண்ணை மறைப்பதற்கான கண் கவசம் உங்களிடம் இருக்கலாம். அப்படியானால், உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர் அறிவுறுத்தியபடி உங்கள் கண்ணை மூடி வைத்திருக்கவும்.
- 1 வாரத்திற்கு, டேப்பைப் பயன்படுத்திக், இரவில் கவசமொன்றினால் உங்கள் கண்ணை மூடி வைத்திருக்கவும்.
- உங்கள் கண்ணின் மேல் பலமாக தேய்க்கவோ அழுத்தவோ **வேண்டாம்**. உங்கள் கண் இமைகளிலிருந்து வெளிவரும் கண்ணீர் மற்றும் சுரப்புகளைப் பக்குவமா துடைக்க சுத்தமான திசுவைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின்னர் உங்கள் பார்வை மங்கலாக இருக்கலாம். நாளடைவில் இது முன்னேற்றமடைதல் வேண்டும்.
- நீங்கள் வெளியில் அல்லது பிரகாசமான வெளிச்சத்திற்குள் செல்லும்போது சண்கிளாஸ்கள் அணியுங்கள், உங்கள் கண் ஒளியினால் அதிக கூச்ச உணர்ச்சிக்கு உட்படலாம்.
- நீங்கள் முகம் கழுவலாம் மற்றும் குளிக்கலாம். தண்ணீர், சோப்பு, ஷாம்பு ஆகியவற்றை கண்ணுக்குள் படாமல் வைத்திருக்கவும்.

### வலியும் மருந்துப் பாவனையும்:

- உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் கண்ணில் அசௌகரியத்தை உணருவது இயல்பானதே. வலி நிவாரணத்திற்கு அசிடமினோபன் (Acetaminophen) டைலெனால் (Tylenol) பயன்படுத்தவும்.
- உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின் நீங்கள் குமட்டலை உணரலாம். குமட்டலுக்கு சிட்டையின்றி வாங்கக்கூடிய மருந்துகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- வேறு ஏதேனும் குறிப்பாக அறிவுறுத்தப்படாவிட்டால் சாதாரண மருந்துகளை மீண்டும் தொடங்குங்கள்.
- கண் சொட்டுகளுக்கான மருந்துச் சிட்டை உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் மருந்துகளை வாங்கி, அறிவுறுத்தியபடி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும் எலும்பியல் மற்றும் மறுவாழ்வு  
ஆகஸ்ட் 25, 2020 இல் திருத்தப்பட்டது

- உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர் அறிவுறுத்தியபடி உங்கள் கண் சொட்டுகளைத் தொடங்குங்கள். விரிவான பராமரிப்புத் தகவலுக்கு உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர் வழங்கிய வழிமுறைகளைப் பார்க்கவும்.
- உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணருடனான உங்கள் மீள் சந்திப்புக்கு உங்கள் கண் சொட்டுகளைக் கொண்டு வாருங்கள்.
- உங்கள் கண் சொட்டுகளைப் போடுவதற்கு முன்பு நீங்கள் கைகளைக் கழுவ வேண்டும். உங்களுக்கு அறுவைச் சிகிச்சை செய்த கண்ணில் மட்டும் கண் சொட்டுகளைப் போடவும். ஒவ்வொரு சொட்டுக்கு இடையிலும் ஐந்து நிமிடங்கள் காத்திருக்கவும்.
- க்ளுகோமா சிகிச்சைக்கு நீங்கள் வழமையாகக் கண் சொட்டுகளைப் பயன்படுத்தினால், உங்கள் கண் கவசம் அகற்றப்பட்டதன் பின்னர் இந்த சொட்டுகளைத் தொடங்குங்கள்.

#### உணவுமுறை:

- நீரேற்றமாக இருக்க ஏராளமான திரவங்களை குடிக்கவும். கண்புரை அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின்னர் உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் என எதுவும் இல்லை.

#### செயற்பாடு:

- அறுவைச் சிகிச்சை நாளில் யாராவது ஒருவர் உங்களை வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்வதற்கும், அறுவைச் சிகிச்சை நடந்த இரவு அதே வீட்டில் உங்களுடன் இருப்பதற்கும் நீங்கள் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
- உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நடந்த 24 மணி நேரத்திற்குள் காரை ஓட்டவோ, இயந்திரங்களை இயக்கவோ அல்லது சட்டரீதியான முடிவுகளை எடுக்கவோ வேண்டாம்.
- நீந்த வேண்டாம்; இரண்டு வாரங்களுக்குக் கண்ணை நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கவும்.
- ஒரு வாரத்திற்கு 10 இறாத்தல்களுக்கு மேல் எதையும் தூக்க வேண்டாம்.
- எதையாவது எடுக்கவோ அல்லது உங்கள் காலணிகளைக் கட்டவோ நீங்கள் குனியலாம்.
- நீங்கள் தொலைக்காட்சி (டிவி) பார்க்கலாம் மற்றும் வாசிக்கலாம். உங்கள் கண் அசௌகரியமாமாக இருந்தால், உங்கள் கண்ணுக்கு ஓய்வுகொடுங்கள்
- அறுவைச் சிகிச்சைக்கு ஒரு வாரம் கழித்து நீங்கள் பாலியல் செயற்பாடுகளை மீண்டும் தொடங்கலாம்.
- உங்கள் மருத்துவரின் அறிவுறுத்தலின் படி நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்பலாம்.

அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும் எலும்பியல் மற்றும் மறுவாழ்வு  
ஆகஸ்ட் 25, 2020 இல் திருத்தப்பட்டது

**மயக்க மருந்தேற்றலுக்குப் பின்னரான ஆலோசனைகள்**  
**(வயதுவந்தோர்):**

நீங்கள் இன்று குறித்த ஒரு பகுதி விறைத்தலுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டீர்கள் இதனால் பின்வருவன ஏற்படலாம் :

- நித்திரைத் தூக்கம்
- மனக்குவிப்பில் சிரமம்
- குமட்டல்
- தீர்மானித்தல் மற்றும் முடிவெடுக்கும் திறன் இரண்டிலும் மாற்றங்கள்

இன்று உங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து நித்திரை கொள்ளவும்.

தேவைப்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரால் அறிவுறுத்தப்பட்டபடி நோவுக்கான அல்லது குமட்டலுக்கான மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பின்வருவன இருந்தால் உங்கள் அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணரை அழைக்கவும் மற்றும் / அல்லது அருகிலுள்ள அவசரநிலைப் பிரிவிற்குச் செல்லவும்:

- ஓய்வு அல்லது மருந்துகளால் நிவாரணம் அடையாமல் அசௌகரியம் / வலி அதிகரிப்பு
- சுவாசிப்பதில் சிக்கல்கள்
- அறுவைச் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பகுதி பற்றிய கரிசனைகள்
- 38.5 C க்கு மேல் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால்
- தொடர்ந்து குமட்டல், வாந்தி, குளிர் நடுக்கம் அல்லது காய்ச்சல்
- உங்கள் பார்வை குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்குக் குறைவடைந்தால்.

அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும் எலும்பியல் மற்றும் மறுவாழ்வு  
ஆகஸ்ட் 25, 2020 இல் திருத்தப்பட்டது

- வேறு ஏதாவது எதிர்பாராத சிக்கல்கள்.

## பின் தொடர் சந்திப்பு