

## Silmaoperatsioonijärgne meelespea

## **Silmaoperatsiooni järgne periood**

- Peske ühe nädala jooksul opereeritud silmalaugusid ja ripsmeid ettevaatlikult vatipadja või vatipulgaga (võimalik osta apteegist), mis on niisutatud keedetud jahutatud veega.
- Vältige vatikiudude sattumist silma ja tugevat vajutamist silmale.
- Juukseid pestes hoiduge pesuvee sattumisest opereeritud silma.

## **Pärast operatsiooni ei ole lubatud 3 nädala jooksul:**

- pea allapoole kummardades töid teha (koristamine, aiatööd jne);
- tõsta rohkem kui 5 kg;
- tugevalt köhida;
- saunas leili võtta;
- tualetis käimisel tugevalt pingutada.

## **Pärast operatsiooni on lubatud:**

- mõõdukas TV vaatamine ja lugemine;
- kergemate toimingute, käsitöö ja kodutööde tegemine;
- jalutamine.

## **Põletiku vältimiseks tilgutage opereeritud silma 4 nädalat silmatilku järgmiselt:**

1 tilk 5 korda päevas 1 nädal, seejärel:

1 tilk 4 korda päevas 1 nädal;

1 tilk 3 korda päevas 1 nädal;

1 tilk 2 korda päevas 1 nädal.

## **Silmatilkade panemiseks:**

1. peske käed;
2. avage silmatilkade pudel ja kallutage pea veidi kuklasse;
3. tõmmake alalaug silmamunast eemale;
4. tilgutage ravim silma ja alalau vahele (1–2 tilka);
5. sulgege silmad ja suruge kergelt nimetissõrmega silma sisenurgale;
6. sulgege silmatilkade pudel.

Kui Te tilgutate samasse silma kahte või enam ravimit, peab vahe erinevate silmatilkade vahel olema vähemalt 5 minutit.

## **Elukohajärgse silmaarsti või TÜK silmakliiniku valvearsti pöörduge kindlasti, kui tekib:**

- punetus opereeritud silmas;
- valu;
- nägemise järsk halvenemine.