

## 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 mõneks sekundiks. Liigne ravim väljub silmast pisarana, mis kuivatage põselt ühekordse vahendiga.
6. sulgege silmatilkade pudel.

Kui Te tilgutate samasse silma kahte või enamat 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.