- नीचे की पलक को खींचे (Pull down)
- मलहम की ट्यूब को धीरे से दवायें तथा तथा पलक व नेत्रगोलक (Eyeball) के बीच चावल के दाने के समान दवा को लगायें

आँखों में दवा डालने के लिए निर्देशें

- दो दवाइयों के बीच 5 मिनट का अंतराल रखें
- एक बार प्रयोग की हुई (open) ड्रॉप को 30 दिन के बाद प्रयोग मे न लें तथा समाप्ति तिथि (expiry date) का ध्यान रखें
- दवा के प्रयोग के तुरंत बाद ढक्कन वापस लगायें

सामान्य निर्देश

- आँखें रगड़े नहीं
- भारी वजन न उठायें
- बहुत ज्यादा लोगों से मिलने से संक्रमण का खतरा बढ़ता है
- बच्चों के साथ खेलते समय सावधानी रखनी चाहिए क्योंकि चोट लगने की संभावना रहती है
- हमेशा याद रखें कि क्या आप सही दवा सही आँख में डॉक्टर के बताये अनुसार डाल रहे हैं

प्रेड्नीसोलोन एसीटेट आई ड्रॉप को प्रयोग में लाने से पहले हर बार 10 से 15 बार हिलायें

निम्न परिस्थितियों में अस्पताल में तुरंत संपर्क करें-

- आँखों में दर्द का बढ़ना
- आँखों में लालिमा का बढ़ना
- आँखों में चोट लगना
- नज़र का अचानक कम होना

24 घंटे आपातकालीन सुविधा उपलब्ध है।

आपातकालीन फोन नंबर
+91 89669-07060

MGM Eye Institute
5th Mile, Vidhan Sabha Road, Raipur (C.G.) 493 111
Ph. : 0771-2970670, 2970671, 2970672

ऑपरेशन के बाद
आँखों की देखभाल

MGM
Celebrating 10 Years

सर्जरी के बाद आँखों की सुरक्षा एवं देखभाल बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि सही ढंग से देखभाल नही रखने पर संक्रमण हो सकता है । इससे आँखों को अत्याधिक नुकसान पहुंच सकता है । संक्रमण के कारण आँख को निकालना भी पड़ सकता है । इसलिए सही सुरक्षा एवं देखभाल आवश्यक है ।

इसके लिए निम्न महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखें –

- **आँखों की सुरक्षा :** डॉक्टर के निर्देशानुसार सोते समय शील्ड का प्रयोग करें तथा दिन के दौरान काले चश्में का प्रयोग करें ।

- **चेहरा धोना :** चेहरे को गीले व साफ कपड़े से पोंछ सकते हैं, कम से कम 2 सप्ताह तक आँखों को पानी से बचाना चाहिए ।

- **दाढ़ी बनाना (शेविंग) :** आप दाढ़ी बना सकते हैं लेकिन दाढ़ी बनाने के बाद चेहरे को पानी के छींटे न मारें बल्कि गीला व साफ कपड़े का प्रयोग करें ।

- **स्नान :** आप गर्दन के नीचे स्नान कर सकते हैं । लेकिन 2 सप्ताह की अवधी के लिए सिर का स्नान (Head bathe) करने से बचें ।

- **सौंदर्य प्रसाधन :** सौंदर्य प्रसाधन जैसे कि काजल, आई लाइनर का प्रयोग करने से कम से कम 4 सप्ताह के लिए बचें ।
- **शारीरिक गतिविधि :** शारीरिक गतिविधि जैसे कि चलना, बात करना, टी.वी. देखना, सर्जरी के तुरंत बाद शुरू कर सकते हैं हालांकि दौड़ना, तैराकी, बागवानी, आउटडोर गेम्स से कम से कम 4 सप्ताह के लिए बचें ।

- **खानपान :** खाने पीने में कोई परहेज नही है, लेकिन धुम्रपान, मादक पेय के प्रयोग से बचें ।

- **ड्राइविंग :** डॉक्टर की सलाह के बाद ही ड्राइविंग करें
- ड्यूटी वापस ज्वाइन करने के लिए डॉक्टर की सलाह लें

आँख की सफाई

- आँख को कम से कम दिन में 2 बार साफ करें
- हाथों की साबुन से धोयें व साफ कपड़े से सुखायें

- अस्पताल द्वारा दिये गये असंक्रमित बड्स लेवें तथा उसको एंटीबायोटिक (e.g. Exocin, Ciplox Eye Drop) से गीला करें
- रोगी को उपर देखने के लिए कहें तथा नीचे के पलक के किनारों को साफ करें
- रोगी को नीचे देखने के लिए कहें तथा उपर की पलक के किनारों को साफ करें ।
- इसी तरह बाहरी तथा अंदर के तरफ के कोनों को साफ करें
- इसके बाद आई ड्रॉप या मलहम का प्रयोग कर सकते हैं

आई ड्रॉप डालने के निर्देश

- हाथों की साबुन से धोयें व साफ कपड़े से सुखायें
- आई ड्रॉप के ढक्कन को ध्यान से खोलें ताकि दवा के नोजल का संक्रमण न हो

- नीचे की पलक को खींचे (Pull down) तथा पलक व नेत्रगोलक (Eyeball) के बीच दवा डालें

मलहम (Ointment) लगाने के निर्देश

- हाथों को साबुन से धोयें व साफ कपड़े से सुखायें
- मलहम के ढक्कन को ध्यान से खोलें ताकि दवा के नोजल का संक्रमण न हो