

چگونه از قطره های چشمی استفاده کنیم؟

برای استفاده از پماد، قطره و یا ژل اشک مصنوعی ابتدا دست هایتان را با آب و صابون بشویید. برای جلوگیری از آلودگی مراقب باشید نوک قطره چکان یا قسمت بالایی پماد را لمس نکنید و اجازه ندهید با چشم شما تماس داشته باشد. بعد از هر بار مصرف هم کلاهک قطره چکان را محکم ببندید.



۱. دست های خود را بشویید.

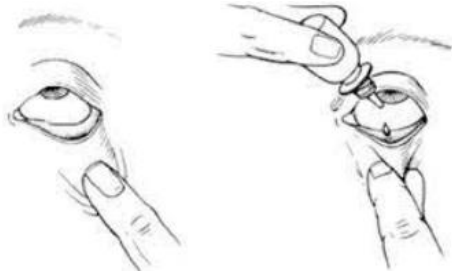
نحوه صحیح شستن دست

۲. سر را به عقب خم کرده به سقف اتاق نگاه کنید.



۳. به آرامی پلک پایین را به طرف جلو بکشید تا حفره ای ایجاد شود. یک قطره از قطره

های مصرفی را داخل این حفره بریزید.



۴. سر قطره چکان با پلک و یا چشم تماس پیدا نکنند. از ریختن قطره روی قرنیه (قسمت رنگی چشم) خودداری کنید. چون موجب تحریک چشم، ریزش اشک و در نتیجه دفع دارو از چشم می شود.

۵. چشم های خود را ببندید و آنها را مالش ندهید. با نوک انگشت، به آرامی روی لبه پلک قسمت داخلی (سمت بینی) فشار آورید تا از خروج قطره توسط دستگاه تخلیه اشک جلوگیری شود (به مدت ۲ الی ۳ دقیقه).

۶. با استفاده از یک دستمال تمیز قطره های اضافی را از لبه پلک پاک کنید.

۷. در پوش قطره چکان را بلافاصله بعد از مصرف ببندید.



نکته:

در صورت نیاز با پنبه ابتدا مزه هارا از گوشه داخلی به گوشه خارجی تمیز کنید (از هر پنبه یکبار استفاده کنید) و یک قطره از هر دارو در هر نوبت کافی است و بیش از آن ضرورت دارد.

اگر بیمار امکان باز کردن چشم به علت تورم پلکی ویا تارسورافی را ندارد می توان چند قطره از دارو را در طرف بینی پلک ها چکاند تا تدریجا وارد چشم گردد.



قطره اشک مصنوعی قبل از استفاده در بیرون از یخچال نگهداری می شود ولی بعد از باز شدن درب آن باید تا ۲۴ ساعت مورد استفاده قرار گیرد و در صورت عدم استفاده باید دور انداخت.

روش صحیح استفاده از پماد چشمی

روش مصرف پماد چشمی نظیر استعمال قطره چشمی می باشد با این تفاوت که ابتدا پلک تحتانی را با دو انگشت گرفته و از چشم جدا کنید و حدود ۶ میلی متر از پماد را در ناحیه وسط پلک تحتانی ریخته حدود ۱۰ دقیقه چشم خود را ببندید و پماد اضافی را از چشم خود پاک کنید.

نکات مهم

- نوک قطره و پماد نباید با مژه ها و پلک تماس حاصل نماید زیرا فلور طبیعی چشم و یا عوامل بیماریزا ممکن است موجب آلودگی قطره و پماد شود. همچنین درب قطره چکان بدون تماس با کناره ها فوراً پس از استفاده محکم شود.
- هر قطره یا پماد پس از باز شدن حدود ۴ هفته بعد دچار آلودگی می شود لذا تعویض آن ضروری است.
- قطره های چشمی معمولاً شفاف هستند. پردنیزولون شیری رنگ و فنیل افرین معمولاً زرد رنگ است. در صورت تغییر رنگ یا شفافیت قطره، در استفاده از آن تردید کنید. قطره های سوسپانسیون مانند پردنیزولون را قبل از مصرف تکان دهید. هر قطره که درب یا برچسب نداشته باشد، باید فوراً آنرا دور انداخت.
- پماد را از قسمت گوشه داخلی چشم (نزدیک بینی) به بیرون (گوشه خارجی چشم) باید زد.



طریقه صحیح ریختن قطره در چشم کودک

- حتما قبل از ریختن قطره در چشم نوزاد دستان خود را با آب و صابون شستشو داده و با حوله تمیز خشک کنید.
- نوزاد معمولا دست و پا می زند. برای ریختن قطره در چشم نوزاد بهتر است او را قنداق کنید. با این کار نوزاد نمی تواند دستانش را تکان دهد و شما به راحتی می توانید قطره را بر روی چشم نوزاد تنظیم کنید. اگر دستان نوزاد باز باشد ممکن است به محض ریختن قطره، چشمانش را بمالد و دارو از چشم وی خارج شود. قنداق کردن روشی است که بیشتر بزرگترهای ما از آن استفاده کرده اند.
- بهترین حالت بغل کردن نوزاد موقع چکاندن قطره در چشم است اما چنانچه حس میکنید در این حالت تسلطی بر نوزاد ندارید، نوزاد را در دامان خود روی دو زانوی خود بخوابانید
- برای ریختن قطره در چشم کودک انگشت خود را روی پوست زیر چشم کودک قرار داده و به آرامی آن را به سمت پایین بکشید. تا اندازه ای که سفیدی چشم نوزاد را بتوانید تشخیص دهید. مراقب باشید که به چشم نوزاد زیاد فشار نیاورید. حال قطره را با فاصله کمی از چشم نوزاد گرفته و برای ورود دارو تنظیم کنید. اگر کودک خیلی ناآرامی می کند بهتر است از فرد دیگری برای نگه داشتن سر کودک کمک بگیرید.
- برای طریقه صحیح ریختن قطره در چشم کودک مراقب باشید که قطره چکان را با فاصله مناسب از چشم کودک تنظیم کنید. حال دارو را در امتداد پلک تحتانی آن فشار دهید. حال دستان را بردارید چون به محض اصابت قطره در چشم کودک شروع به پلک زدن خواهد نمود. مراقب باشید قطره چکان با چشم برخورد نکند. این کار را به آرامی انجام دهید که باعث ناراحتی یا آسیب به پوست نوزاد نشود.
- ریختن قطره چشم در خواب هم روش دیگری است که می توانید امتحان کنید. در این حالت انگشت اشاره خود را روی ابرو و انگشت شصت را روی گونه نوزاد بگذارید و به آرامی چشمانش را باز کنید و دارو را در گوشه چشم آنان بفشارید تا درست روی سفیدی چشم آنها بچکد.
- اضافی دارو که از چشم نوزاد بیرون می آید را با یک دستمال تمیز پاک کنید تا در دیگر قسمتهای پوست پخش نشده و داخل دهان کودک وارد نگردد.



کمپرس های گرم و مرطوب

هدف

- گرما "گاهی" باعث تسکین درد می شود.
- گرما گردش خون را زیاد و در نتیجه جذب دبریده های میکروبی و چرک را تسهیل می کند.
- کمپرس گرم و مرطوب در آبنه های پلک و گل مژه مفید است.
- کمپرس گرم مداوم موجب تشدید درد و افزایش تورم و گاهی ورود اجرام میکروبی به وریدهای اوربیتال می گردد.

روش عمل

- ۱) برای کمپرس از ۷ یا ۸ لایه گاز یا پارچه به اندازه ای که چشم را کاملا بپوشاند استفاده کنید.
 - ۲) کمپرس را در ظرف آب گرم (حرارت ۱۶ تا ۴۹ درجه سانتی گراد) یا هر محلول تجویز شده دیگر خیس کنید.
 - ۳) قبل از استفاده کمپرس را فشار می دهیم تا آب اضافی آن خارج شود و بعد از امتحان آن با پشت دست خود از نظر داغ بودن، کمپرس را در حالی که پلک ها بسته می باشند روی چشم قرار دهید.
 - ۴) کمپرس گرم را روزی ۳-۴ بار و هر بار ۱۰-۵ دقیقه انجام دهید.
 - ۵) در پایان کار پلک ها را آرام با دستمال پاک کنید.
- برای هر بار کمپرس از گاز یا پارچه نو استفاده شود و اگر چشم دارای ترشحات چرکی باشد، برای جلوگیری از سرایت عفونت به چشم دیگر مراقبت های لازمه به عمل آید.
- برای انجام کمپرس گرم یا سرد می توان از بسته های ژله ای استفاده نمود.

کمپرس سرد

هدف

- انقباض عروق
- کاهش ترشحات
- برطرف شدن درد در مرحل ابتدایی التهابات حاد ملتحمه و سلولیت ها و پس از PRK
- تسکین خارش ناشی از التهاب آلرژیک ملتحمه

روش عمل

- بیمار را در وضعیت راحتی قرار دهید.
- کمپرس را در ظرف محتوی آب یخ قرار دهید.
- قبل از استفاده کمپرس را کاملا آب گیری نمایید و به آرامی روی چشم بسته قرار دهید.
- کمپرس را به محض گرم شدن تعویض نمایید.
- کمپرس سرد را تقریبا ۱۵ دقیقه ادامه دهید و هر ۲ تا ۴ ساعت طبق دستور پزشک تکرار نمایید.

منبع: اصول و مبانی چشم پزشکی کاربردی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی چشم نیکوکاری

