

การเตรียมความพร้อม

ก่อนเข้ารับ การผ่าตัด ต้อกระจก

1. หากมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ความดัน ควรดูแลให้อยู่ในเกณฑ์ปกติและปรึกษาแพทย์ก่อน
2. หากมีประวัติการใช้ยาละลายลิ่มเลือด ปรึกษาแพทย์อาจปรึกษาแพทย์ผู้สั่งยา เพื่อขออนุญาตหยุดยาก่อนผ่าตัด
3. ฝึกนอนราบไม่หนุนหมอน คลุมผ้าปิดจมูกและปาก ฝึกหายใจ ใต้ผ้า ประมาณ 30- 45 นาที ก่อนมาทำผ่าตัด
4. ยาประจำตัวที่แพทย์ไม่ได้สั่งงด ให้รับประทานตามที่แพทย์สั่ง อย่างเคร่งครัด
5. หากมียาหยอดตา ที่แพทย์สั่งให้ เช่น ยาต้อหิน หรือยาปฏิชีวนะ ให้หยอดยา ตามคำสั่งแพทย์
6. เตรียมสิทธิการรักษาและ ตรวจสอบสิทธิให้พร้อม
7. ให้มีญาติมาด้วยอย่างน้อย 1 ท่าน
8. ก่อนถึงวันผ่าตัด หากมีอาการ ผิดปกติ เช่น ตาแดง ช้ำตามาก หรือมีอาการทางกายอื่น เช่น มีไข้ ไอ น้ำมูก ควรมาพบแพทย์ ก่อนถึงวันนัดผ่าตัด

การปฏิบัติตัว



การปฏิบัติตัว

ก่อนวันผ่าตัด

1. อาบน้ำให้สะอาด สระผม ตัดเล็บให้สั้น ทำความสะอาดใบหน้า ถัดแก้ม หน้า ทาแป้งและใช้เครื่องสำอางค์ใดๆ ทั้งสิ้น
2. ควรรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย ผู้ที่ใส่ฟันปลอมต้องถอดเก็บไว้
3. ไม่สวมใส่เครื่องประดับใดๆ รวมทั้งไม่นำสิ่งของมีค่าติดตัวมาโรงพยาบาล
4. ยาประจำตัวให้รับประทานตามปกติและหากมียาหยุดยาให้หยุดยาตามที่แพทย์สั่ง ยกเว้นยาที่แพทย์สั่งงด
5. ติดต่อตรวจสอบสิทธิการรักษาก่อนนอนโรงพยาบาล/ก่อนรับการผ่าตัด

การปฏิบัติตัว

ในขณะผ่าตัด

1. ขณะผ่าตัด ต้องนอนราบไม่หยุกหยิก หายใจได้สะดวกตามาก โดยนอนนี้มองตามที่แพทย์สั่งตลอดระยะเวลาผ่าตัด (ประมาณ 30 - 45 นาที)
2. เมื่อผ่าตัดเสร็จจะมีผ้าปิดตาและปิดที่ครอบตาเพื่อป้องกันการกระแทก

การปฏิบัติตัว

หลังผ่าตัด

1. รับประทานอาหารและยาได้ตามปกติ
2. ประกอบภารกิจประจำวัน ได้พอสมควร ควรพักผ่อนมากๆ หลีกเลี่ยงการนอน ตะแคงกับข้างที่ทำผ่าตัด
3. ห้ามล้างหน้าและระงับไม่ให้น้ำเข้าตา ให้ใช้ผ้าชุบน้ำสะอาดบิดหมาด ๆ เช็ดหน้าแทนการล้างหน้า
4. อาบน้ำตั้งแต่ไหลลงมา โดยระงับอย่าให้น้ำกระเด็นเข้าตา
5. ห้ามสระผมเอง ควรสระผมในท่านอน โดยระงับไม่ให้น้ำกระเด็นเข้าตา
6. งดแต่งหน้า งดใช้เครื่องสำอางค์หรือสารเคมีใดๆ เช่น ครีมบำรุง น้ำมันบำรุงผม บริเวณใบหน้าหรือศีรษะ
7. ห้ามขยี้ตาหรือเกาเปลือกตาแรง ๆ
8. หยอดยา ป้ายยาขี้ผึ้ง (ถ้ามี) และ/หรือรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ อย่างเคร่งครัด
9. ในช่วงเวลากลางวัน อาจสวมแว่นตา เพื่อป้องกันแสงแดด ลม ฝุ่นหรือสิ่งแปลกปลอมเข้าตา ควรล้างแว่นตาทุกวัน ด้วยน้ำสะอาด
10. ควรครอบตาข้างที่ทำผ่าตัด ก่อนเข้านอน เพื่อป้องกันอันตรายจากการกดทับตา การผลอยขี้ตาหรือตาโดนกระแทกในขณะที่นอนหลับ ควรทำความสะอาดที่ครอบตา ด้วยสบู่และล้างด้วยน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้งทุกวัน
11. ควรระมัดระวัง การโอ งาม แรงแข็ง และระงับไม่ให้ท้องผูก
12. งดการออกกำลังกายที่ต้องออกแรง หรือมีเหงื่อออกมา
13. งดขับรถยนต์เป็นเวลา 2 สัปดาห์
14. ควรระมัดระวังการกระทบกระเทือน บริเวณรอบดวงตา หรืออุบัติเหตุต่างๆ เช่น การหกหล่น การเดินชนสิ่งกีดขวาง
15. หลีกเลี่ยงกิจกรรมต่างๆ ที่อาจทำให้ น้ำ ฝุ่น ควัน เข้าตา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อในลูกตา เช่น การทำความสะอาดบ้าน การปรุงอาหาร การอยู่ใกล้สัตว์เลี้ยง การทำสวน พรวนดิน การรดน้ำต้นไม้ การจุ่มรูปให้วัดพระ
16. ห้ามยกของหนัก รวมทั้งห้ามก้มศีรษะต่ำกว่าเอวเป็นเวลานานๆ
17. ท่านสามารถใช้สายตาได้ตามปกติ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ แต่ควรหยุดพักสายตาเมื่อมีอาการ แสบตาหรือปวดตา
18. หากมีอาการผิดปกติ เช่น ตามัวลง ปวดตา มีขี้ตา ตาแฉะ ตาอักเสบแดง ควรมาพบแพทย์ทันที
19. มาพบแพทย์ตามนัดทุกครั้ง

วิธี เช็ดตา



1. ล้างมือให้สะอาดและเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าสะอาดทุกครั้งก่อนและหลังเช็ดตา
2. นั่งในท่าสบาย หรือนอนราบไม่หนุนหมอน
3. เปิดที่ครอบตาออก และทำความสะอาดที่ครอบตาด้วยน้ำสบู ล้างน้ำให้สะอาด เช็ดให้แห้ง
4. ใช้สำลี 1 ก้อนชุบน้ำต้มสุกที่บีบให้พอหมาดๆ จากนั้นจึงเริ่มเช็ดตา ดังนี้

สำลีก่อนที่ 1

เช็ดหัวตาให้สะอาด
ด้วยความเบามือ
ห้ามกดตา ระวัง
ไม่ให้สำลีดุดตาดำ



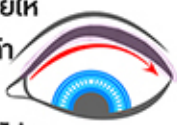
สำลีก่อนที่ 4

เช็ดเปลือกตาบน
จนถึงคิ้วให้สะอาด



สำลีก่อนที่ 2

เช็ดซิดขอบตาบน โดยให้
ผู้ป่วยมองลงปลายเท้า
แล้วเช็ดจากหัวตา
ไปหางตา ไม่เช็ดย้อนไปมา



สำลีก่อนที่ 5

เช็ดเปลือกตาล่าง
จนถึงโหนกแก้ม
ให้สะอาด



สำลีก่อนที่ 3

เช็ดซิดขอบตาล่าง โดยให้
ผู้ป่วยมองขึ้นด้านบน
แล้วเช็ดจากหัวตา
ไปหางตา ไม่เช็ดย้อนไปมา



“ หากยังไม่สะอาดหรือยังมีขี้ตา
ให้ใช้สำลีก้อนใหม่เช็ดตาซ้ำ
ด้วยวิธีการเดิม ”

5. หยอดตา ครั้งละ 1 หยด หากมียาหยอดตามากกว่า 1 ชนิด ที่จำเป็นต้องหยอดในเวลาไล่เลี่ยกัน ควรหยอดยาห่างกันอย่างน้อย 5 นาที หากมีทั้งยาหยอดตาและยาป้ายตา ควรใช้ยาป้ายตาเป็นลำดับสุดท้าย
6. ปิดที่ครอบตาหรือใส่แว่นที่ล้างสะอาดแล้ว เพื่อป้องกันการถูกรบกวนกระแถก