24 listopada 2023

Opieka nad pacjentem starszym przed i po operacji zaćmy

Zaćma zazwyczaj stanowi dla osób starszych spore utrudnienie w codziennym funkcjonowaniu, a jedyną szansą na poprawę jest operacja. Profilaktyczne badania wzroku przeprowadzane u osób starszych co najmniej raz na dwa lata, mogą przyczynić się do zahamowania rozwoju zaćmy, dzięki dobraniu odpowiednich szkieł, kropli do oczu, czy unikaniu dłuższego przebywania na słońcu. *W postępowaniu przedoperacyjnym* należy uwzględnić ewentualną modyfikację leczenia ogólnego, eliminację potencjalnych źródeł zakażenia oka oraz higienę brzegów powiek. Opiekunowie w zależności od stopnia zaawansowania choroby i upośledzenia widzenia, powinni wspierać podopiecznych w codziennych czynnościach, jak pranie, opróżnianie kosza, sprzątanie, aby utrzymać schludne i uporządkowane otoczenie domowe; powinni monitorować dom do pod kątem możliwości przewrócenia się podopiecznego. W miejscach publicznych powinni sprawdzać chodniki pod kątem nierównych powierzchni i pomóc seniorowi bezpiecznie się po nich poruszać. Starsza osoba z zaawansowaną zaćmą nie będzie w stanie bezpiecznie prowadzić pojazdu. Kiedy senior musi załatwić sprawunki lub uczestniczyć w spotkaniach towarzyskich, opiekunowie mogą pomóc, zapewniając im transport czy towarzyszyć im gdy poruszają się pieszo. Kolejnym zagrożeniem dla seniorów z nieleczoną zaćmą jest obsługa kuchenki, gorące palniki lub płyty kuchenne stają się zagrożeniem podczas przygotowywania posiłków. Opiekunowie powinni przejąć obowiązki związane z przygotowywaniem jedzenia, zaoferować seniorowi odczuwającemu utratę wzroku wsparcie emocjonalne – wysłuchać obaw, zapewnić, że zawsze są blisko, chronić go przed samotnością i izolacją. Gdy senior wyraża zaniepokojenie zmianami widzenia, od razu umówić go na badanie okulistyczne. Na kilka godzin przed operacją opiekun może dopilnować, aby senior nie jadł i nie pił. Może być konieczne podawanie kropli do oczu dwa do czterech razy dziennie, a opiekun może pomóc seniorowi w prawidłowej ich aplikacji.

Metody operacyjne stosowane w celu usunięcia zmętniałej soczewki ulegały stopniowej przemianie przez ostatnie kilkadziesiąt lat – od zabiegu wymagającego kilkudniowego pozostania w szpitalu, do procedury wykonywanej w ramach chirurgii jednego dnia. Dzięki postępowi w medycynie, operacja usunięcia zaćmy cechuje się minimalną inwazyjnością, niskim ryzykiem powikłań (krwotok do wnętrza oka, pęknięcie torebki tylnej podczas zabiegu, infekcja, obrzęk centralnej części siatkówki, wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego, odwarstwienie siatkówki, przemieszczenie się soczewki wewnątrzgałkowej, zaćma wtórna), a także szybkim powrotem do zdrowia. Obecnie trwa ok. 30 minut. Nacięcie wykonane przez lekarza jest bardzo małe i nie wymaga zakładania szwów. Pacjent ma założony opatrunek pierwszego dnia. Następnie przez tydzień zakłada go na noc i wychodząc na

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

zewnątrz. W celu ochrony oka przed infekcją pacjent nie powinien go dotykać, uciskać, trzeć ręką ani chusteczką

Rekonwalescencja po operacji zaćmy często wymaga wsparcia osób znajdujących się w najbliższym otoczeniu. Jak możemy pomóc podopiecznemu, który jest po operacji zaćmy?

Zwykle postępowanie pooperacyjne polega na okulistycznym badaniu kontrolnym w pierwszym dniu po zabiegu i dalszej opiece ambulatoryjnej. Zaleca się stosowanie przez 3–4 tygodnie po operacji kropli antybiotykowo-steroidowych o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym. Samodzielna aplikacja kropel może sprawić ogromną trudność. Pomoc osób trzecich okazuje się wówczas niezbędna. Po powrocie do domu opiekunowie muszą upewnić się, że senior nie zgina się w talii, ponieważ może to zwiększyć nacisk na oko. Powinni wspierać seniora w domu przez osiem tygodni, kiedy leczenie się zakończy. Oczy starszych osób, po przejściu zabiegu usunięcia zaćmy, narażone są na niepożądane działanie światła zewnętrznego. Dobrym rozwiązaniem w słoneczne dni okażą się zatem okulary przeciwsłoneczne z filtrami UV. Z powodu braku akomodacji w oku ze sztuczną soczewką do pracy z bliska pacjenci powinni korzystać z korekcji okularowej. Coraz popularniejsze staje się zastąpienie okularów soczewkami kontaktowymi – poszerza pole widzenia, zmniejsza światłowstręt, umożliwia patrzenie obuoczne, zapewnia uczucie lekkości i uatrakcyjnia wygląd. Gojenie się ran pooperacyjnych wymaga restrykcyjnego przestrzegania zaleceń po operacji zaćmy. Do kluczowych z nich należą:

- unikanie gwałtownego lub długotrwałego wysiłku przez okres około 2-3 miesięcy,
- stosowanie specjalistycznych maści zawierających antybiotyk, aby zmniejszyć ryzyko infekcji,
- stosowanie kropli, mających na celu zmniejszenie ciśnienia wewnątrz oka, czyli przywrócenie naturalnej równowagi panującej normalnie w narządzie wzroku,
- zakładanie szczelnego opatrunku, którego zasadniczym celem jest chronienie oczu przed dostaniem się wody. Podczas takich czynności, jak codzienne mycie, nawet prawidłowo założony opatrunek może okazać się mało skuteczny. Opatrunek należy stosować przez około 7 dni tak, aby szczególnie zadbać o proces gojenia się soczewki.

Ścisłe podporządkowanie się zaleceniom po operacji zaćmy umożliwi szybki powrót do zdrowia i uniknięcie ewentualnych powikłań. Na szczęście powikłania po operacji zaćmy występują bardzo rzadko.

Kiedy można umyć twarz, głowę, iść na basen?

W okresie rekonwalescencji należy chronić operowane oko przed kontaktem z wodą. Po operacji zostanie ono zabezpieczone specjalnym opatrunkiem. Jego zadaniem jest ochrona podrażnionego w trakcie zabiegu oka przed kontaktem z czynnikami zewnętrznymi. Zostaje on ściągnięty dzień później

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

w trakcie wizyty kontrolnej. Po powrocie z zabiegu do domu można wziąć krótki prysznic, jednak należy uważać, żeby nie zmoczyć opatrunku. W tym dniu zaleca się rezygnację z mycia włosów, natomiast twarz można odświeżyć przy użyciu zwilżonego ręcznika, omijając okolice operowanego oka. W późniejszym okresie, przez cały czas rekonwalescencji po operacji zaćmy również należy zachować szczególną ostrożność podczas kąpieli. Z tego powodu na ten czas należy zrezygnować z kąpieli w wannie, zamiast tego wybrać krótki prysznic. Podczas mycia głowy należy odchylić ją delikatnie do tyłu, tak żeby woda nie spływała po twarzy. Dzięki temu unika pochylania się, które także jest przeciwwskazane. Zalecane jest, aby pierwsze mycie włosów odbyło się po upływie tygodnia od operacji. Do higieny okolicy operowanego oka należy używać czystych gazików lub chusteczek jednorazowych. Pierwsza wizyta na basenie po usunięciu zaćmy może mieć miejsce dopiero po zakończeniu rekonwalescencji. Przeciwskazane jest korzystanie z sauny i bardzo gorących kąpieli

Kiedy można malować oczy i farbować włosy?

W okresie rekonwalescencji zaleca się rezygnację z malowania oczu. Jest to podyktowane tym, że kosmetyki mogłyby się dostać do oka, powodując jego podrażnienie. Z drugiej strony późniejszy demakijaż, nawet najdelikatniejszy jest związany z wywieraniem nacisku na gałkę oczną, czego również nie powinno się robić w okresie pooperacyjnym. Wychodząc na zewnątrz, niezależnie od pogody należy zakładać okulary przeciwsłoneczne. Farbowanie włosów po operacji zaćmy nie jest przeciwwskazane. Jednak podczas całej procedury należy chronić oko przed dostaniem się do niego stosowanych w tym celu preparatów.

W jakiej pozycji spać?

W okresie rekonwalescencji niezwykle ważną rolę odgrywa pozycja podczas snu. Po operacji zaćmy nie wolno spać na brzuchu oraz na boku po stronie operowanego oka. Zamiast tego należy wybierać pozycje na wznak lub na przeciwnym boku. Równie ważne jest, aby przez pierwszych 7 dni po zabiegu, przed snem zakładać na operowane oko specjalną osłonkę, którą dostaje się po zabiegu lub można zakupić w aptece. Prawidłowy sen jest niezbędnym elementem dla optymalnego gojenia się oka po zabiegu usunięcia zaćmy. Jego zła jakość może przyczynić się do suchości oczu, uczucia ciała obcego pod powieką oraz przekrwienia spojówki, co w znacznym stopniu spowalnia czas regeneracji.

Kiedy można współżyć?

W okresie pooperacyjnym należy prowadzić oszczędny tryb życia i unikać nadmiernej aktywności fizycznej. Z tego powodu zaleca się rezygnację ze współżycia po operacji zaćmy w czasie pierwszych 3 tygodni. Po upływie tego okresu, jeśli rekonwalescencja będzie przebiegała pomyślnie, można do niej powrócić.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Kiedy można oglądać telewizję i korzystać z komputera?

W okresie rekonwalescencji zaleca się ograniczenie korzystania z telewizji oraz komputera. Długotrwałe wpatrywanie się w ekran monitora jest dla naszych oczu nie lada wysiłkiem. Z tego powodu zwłaszcza w pierwszym tygodniu po operacji usunięcia zmętniałej soczewki czas spędzany przed monitorem powinien być jak najkrótszy – maksymalnie do dwóch godzin dziennie.

Kiedy można prowadzić samochód?

Choć znaczna poprawa ostrości wzroku jest widoczna zaraz po zabiegu, to na pełen efekt należy poczekać do całkowitego zagojenia się oka. Z tego powodu zaleca się wstrzymanie z prowadzeniem auta do zakończenia okresu rekonwalescencji. Decyzja o powrocie do kierowania pojazdami mechanicznymi powinna zostać poprzedzona badaniem okulistycznym.

Kiedy można się schylać, podnosić ciężary i nosić zakupy?

W okresie rekonwalescencji przez 3 miesiące po operacji zaćmy przeciwwskazane są takie czynności jak schylanie się, podnoszenie ciężkich przedmiotów, czy nadmierny wysiłek fizyczny, aby nie doszło do wzrostu ciśnienia w gałce ocznej i uszkodzenia rogówki w miejscu jej nacięcia. Do czasu pełnego wygojenia się oka należy prowadzić oszczędny tryb życia pozbawionych wymienionych aktywności. W zamian tego zaleca się spacerowanie. Osobom z zaparciami, w celu uniknięcia konieczności napinania mięśni, zaleca się stosowanie łagodnych środków przeczyszczających. Po zakończeniu rekonwalescencji można stopniowo powracać do dawnej aktywności fizycznej.

Kiedy można pić alkohol?

Picie alkoholu jest przeciwwskazane na 24h przed zabiegiem usunięcia zaćmy, a także w okresie przyjmowania leków po operacji.

Jaka dieta i styl życia po operacji zaćmy?

Zdrowa i zbilansowana dieta, bogata w witaminy, a także pierwiastki śladowe, takie jak selen, czy cynk wzmaga powrót do zdrowia po operacji usunięcia zaćmy. Oto kilka rad:

- zadbaj, by w Twoim codziennym jadłospisie znalazło się jak najwięcej warzyw oraz owoców, szczególnie tych sezonowych,
- spożywaj przynajmniej 2 porcje bogatych w kwasy omega-3 tłusty ryb w tygodniu,
- zamiast czerwonego mięsa, wybieraj białe,
- zrezygnuj z przetworzonych przekąsek, takich jak chipsy, czy ciastka,
- ogranicz ilość smażonych produktów w swojej diecie,

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- uzupełniaj niedobory witaminowe i białkowe,
- zaprzestaj palenia papierosów,
- bądź aktywny fizycznie.

Kiedy można wrócić do pracy po operacji zaćmy?

Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Czas trwania zwolnienia lekarskiego jest zależny od rodzaju wykonywanej pracy. Jednak niezależnie od tego, zaleca się wstrzymanie z powrotem do czasu pełnego wygojenia się oka. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób narażonych w swojej pracy na kurz, pył, opary farb lub lakierów, a także inne zanieczyszczenia. Mogą one spowodować rozwój infekcji w operowanym oku. Dłuższy okres zwolnienia lekarskiego po operacji usunięcia zaćmy jest również wskazany w przypadku, gdy praca wymaga dużego wysiłku fizycznego, schylania się oraz podnoszenia ciężkich przedmiotów.

Piśmiennictwo:

Muszalik M., Kędziora-Kornatowska K. (red.): Pielęgnowanie pacjentów w starszym wieku. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2018.

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT