INFORMATSIOON PATSIENTIDELE

Dr. Solomatini
Silmakeskus

SISSEJUHATUS

Silmanägemise korrigeerimine laseri abil võimaldab alustada uut elu ilma prillide ja kontaktläätsedeta.

Dr. Solomatini Silmakeskuse kirurgid valdavad tuntud tänapäevaseid meetodeid silmaoperatsioonide läbiviimiseks laseri abil. Need teadmised võimaldavad igale patsiendile pakkuda neile kõige sobivamat meetodit.

Meie spetsialistid on Teie jaoks ette valmistanud kokkuvõtliku informatsiooni, et vastata Teie võimalikele küsimustele.

SISU

1. Kuidas silm töötab? 5

2. Refraktsioonivead ja nägemishäired 6

3. Nägemise laserkorrigeerimise meetodid 8

4. Oluline meeles pidada! 10

Oluline informatsioon läätsekandjatele 10
Enne operatsiooni 11
Mis toimub operatsiooni ajal? 12
Pärast operatsiooni 13

5. Arstide meeskond 14

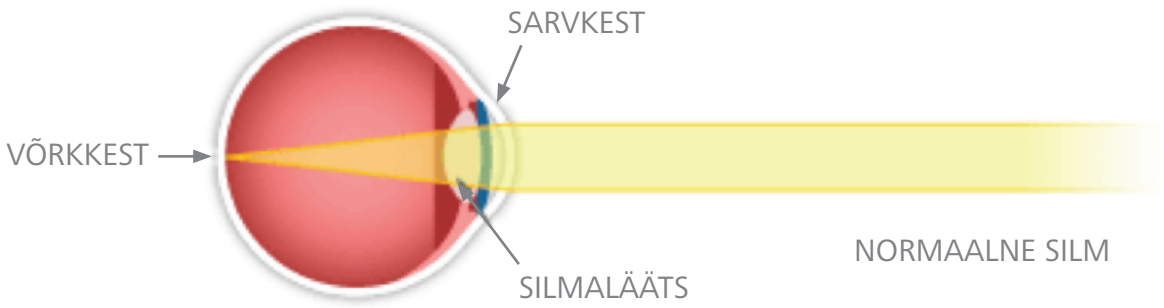
6. Naasmine igapäevaellu pärast nägemise laserkorrigeerimist 15

KUIDAS SILM TÖÖTAB?

Enne operatsiooni läbiviimist on kasulik teada, kuidas Teie silm töötab. Paremaks mõistmiseks võib silma võrrelda fotoaparaadiga. Ees asub "objektiiv". See on sarvkest (läbipaistev kude silmas), mis täidab peamise läätse funktsiooni. Pupilli taga asub meie objektiivi abistav läätsi, silmalääts. Silmalääts täiendab sarvkesta, mis lubab meil hästi näha lähedale ja kaugele, olenevalt silmalihaste pingest.

Silma tagaseinal asub võrkkest: valgustundlike kudede kiht, mis on ühenduses ajuga. Võrkkesta võib võrrelda fotoaparaadi filmiga. Sarvkest fokusseerib valguse võrkkestale, võrkkest aga kujundab biovoolud, mis saadetakse ajju ning mis seal muutuvad kujutiseks.

Joon. 1. Silma skemaatiline ehitus



REFRAKTSIOONIVEAD JA NÄGEMISHÄIRED

Sarvkesta optiline jõud määrab kujutise fookuse täpsuse meie silma "filmil". Tavaliselt fokusseerib sarvkest valguskiired just võrkkestale, moodustades täpse kujutise. Aga paljudel inimestel fokusseeritakse valgus veidi võrkkesta taha või ette. Moodustub ähmane kujutis. Sellisel juhul on nägemise parandamiseks vajalikud prillid, kontaktläätsed või nägemise korrigeerimise operatsioon (nägemise laserkorrigeerimine, optilised implantaadid).

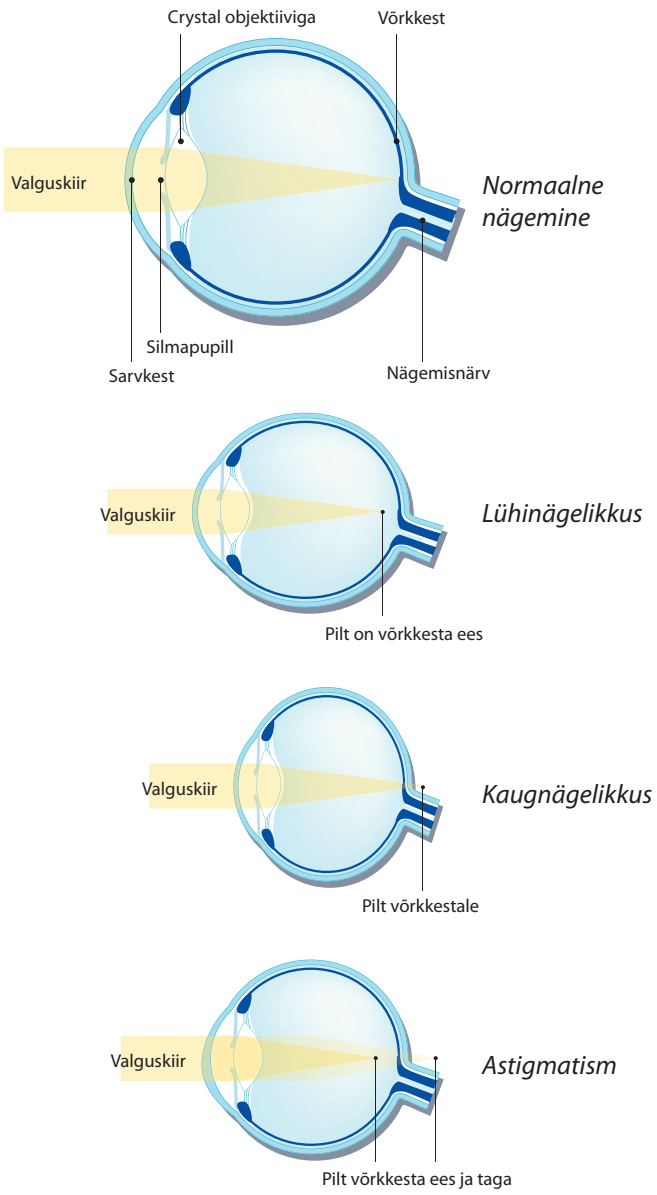
Lühinägelikkust (müoopia) täheldatakse tavaliselt lühinägelike patsientide juures

Silmamuna on veidi piklikuga kujuga. Sellisel moel koonduvad valguskiired punktis enne võrkkesta ja moodustavad ebaselged, fokusseerimata kujutised objektidest, mis asuvad kauguses. Samal ajal on objektid, mis asuvad lähedal, selgesti näha. Lühinägelikkust korrigeeritakse miinusprillidega, kontaktläätsedega, nägemise laserkorrigeerimisega, optiliste implantaatidega.

Kaugnägelikkus (hüpermetroopia)

Sellisel juhul on silmamuna veidi lühem, kui on vajalik selgesti nägemiseks. Seetõttu koonduvad valguskiired punkti, mis asub võrkkesta taga. Patsiendid kaebavad tavaliselt halva lähinägemise üle. Objektid, mis asuvad kaugel, võivad olla suhteliselt selgelt näha. Nooruses, kui silmalääts on elastne, kompenseerib silmalihaste töö tavaliselt nägemishäire. Kui silma koormus muutub liiga suureks, võib lisaks silmanägemise halvenemisele lisanduda ka peavalu, suurenenud silmaväsimus, näiteks töötamisel arvutiga. Kaugnägelikkust korrigeeritakse plussprillidega, kontaktläätsedega, nägemise laserkorrigeerimisega, silma optiliste implantaatidega.

Joon. 2. Kuidas tekivad nägemishäired?



Astigmatism

Astigmatismi korral muutub sarvkesta kuju ebaühtlaseks ja selle optilised omadused halvenevad. Sellisel moel koonduvad valguskiired valesti ning kujutis on moonutatud. Üks astigmatismiga patsientide kaebustest on ebaselge nägemine ja objekti kontuur.
Astigmatismi korrigeeritakse prillidega, kontaktläätsedega, nägemise laserkorrigeerimisega, silma optiliste implantaatidega.
Kõikidel nendel juhtudel on patsiendile vajalikud prillid, kontaktläätsed või nägemise kirurgiline korrigeerimine. Ühe või teise laserkorrigeerimise abil saab muuta sarvkesta optilisi omadusi ning sellisel moel vähendada nägemishäiret või nägemine täielikult taastada ning vabaneda prillidest.
Lühinägelikkus, kaugnägelikkus ja astigmatism sobivad hästi nägemise laserkorrigeerimiseks.

Presbüoopia – vanemas eas tekkiv kaugelenägevus või "lühikeste käte haigus"

Vanusega väheneb silmaläätse elastsus, silmadel on keerulisem kohaneda erinevate kaugustega. Sellist ilmingut nimetatakse vanemas eas tekkivaks kaugelenägevuseks. Sellisel juhul ilmnevad kaebused nägemise halvenemisest töös arvutitega või lugemisel. Raskused ilmnevad ligikaudu 45 aasta vanusena, aga paljudel inimestel tekivad kaebused juba vanuses 40 või vastupidi – ei teki kuni 50 eluaastani. Sümptomid progresseeruvad järjest ligikaudu kuni 65 eluaastani. Sellisel juhul nägemise laserkorrigeerimist ravimeetodina tihti ei soovitata, kuna sellega ei saa taastada silmaläätse kaotatud elastsust ja lähedale nägemise teravuse halvenemine jätkub ka pärast nägemise korrigeerimist. Presbüoopia korral on valitavaks kirurgilise ravi meetodiks optiliste implantaatide kasutamine. Loomuliku läätse asemel paigaldatakse silma kõrgtehnoloogilisest polümeerist kunstlääts (implantaat). Multifokaalsed läätsed lubavad selgelt näha mistahes vahemaalt.

NÄGEMISE LASERKORRIGEERIMISE MEETODID

Silmakeskuse töötajad võivad uhked olla selle üle, et kliinikus on kaks tuntud kompanii Carl Zeiss viimase põlvkonna laserseadet. Mida annab see meie klientidele? Tänu kahe laseri kombinatsioonile saavad meie spetsialistid pakkuda kõiki maailmas tuntud nägemise laserkorrigeerimise meetodeid. Sama nägemishäirega inimestel (näiteks kaks inimest, kes on lühinägelikud "-2") võivad olla silma anatoomilised omadused täiesti erinevad. Nägemise korrigeerimise meetodite lai valik ja spetsialistide rikkalik kogemus (alates aastast 1999) lubab iga patsiendi jaoks leida sellise nägemise korrigeerimise meetodi, mis tagab just sellel juhul parima tulemuse.
Kliinik pakub meetodeid **SMILE, FEMTO-LASIK, SuperLASIK, LASIK, EPI-LASIK, PRK, LASEK, TRANS EPI-LASIK** ja teisi nägemise laserkorrigeerimise meetodeid.
Et oleks kergem aru saada, mille poolest nägemise laserkorrigeerimise meetodid erinevad, on nad jagatud kolme põlvkonda:

1. põlvkond – pindmine nägemise laserkorrigeerimine (PRK, LASEK, EPI-LASIK, TRANS EPI-LASIK)

Nägemise laserkorrigeerimise õitseng sai alguse 1987. aastal, kui arendati välja tehnoloogia, mis andis võimaluse kasutada laserkiiri silmanägemise parendamiseks. Algselt viidi laserkorrigeerimist läbi ühes etapis. Klassikaline meetod pindmiseks laserkorrigeerimiseks – **PRK meetod (fotorefraktiivne keratektoomia)**. Laserkiir töötles sarvkesta pealispinda ja sellega operatsioon lõppes. Sellisel pindmisel nägemise laserkorrigeerimisel on oma eelised ja puudused. Eelisena võib välja tuua prognoositava tulemuse, tehnilise kerguse ja suhteliselt madalad operatsioonitasud. Operatsioon on silmakudede suhtes säästlik ja patsientidel esineb harvemini kaebuseid silmakuivuse kohta operatsioonijärgsel perioodil. Sellise nägemise laserkorrigeerimise põhiliseks eeliseks võib pidada ilmselt fakti, et seda võib läbi viia ka patsientide puhul, kellel on õhuke sarvkest, samas kui muud laserkorrigeerimise meetodid on sellisel juhul vastunäidustatud.
Meetodi puudused – pärast operatsiooni võivad sageli esineda tüsistused, nägemise taastumine võtab võrreldes kaasaegsete nägemise laserkorrigeerimise liikidega (nägemise taastumine umbes nädala jooksul) kauem aega, silmad on tundlikud, valutavad ja reageerivad eredale valgusele ligikaudu nädala jooksul pärast operatsiooni. Pärast operatsiooni on vajalik kasutada spetsiaalseid ravivaid kontaktläätsesid.
Tänapäeval pakume me seda nägemise laserkorrigeerimise meetodit ainult nendele patsientidele, kes tahavad vabaneda kontaktläätsedest või prillidest, aga ülejäänud laserkorrigeerimise meetodid on neile vastunäidustatud.
Pindmine nägemise laserkorrigeerimine on viimastel aastatel märgatavalt arenenud. Uute tehnoloogiate ja ravimite kasutuselevõtuga on PRK meetodile omaste tüsistuste tekkimise võimalus peaaegu välistatud. Praegusel hetkel kasutatakse ka teisi kaasaegseid pindmise laserkorrigeerimise meetodeid – **EPI-LASIK, TRANS EPI-LASIK, LASEK** – mida üle kogu maailma laialdaselt praktiseeritakse. Igal meetodil on oma näidustused. Seetõttu, kui teil on vajadus pindmise nägemise laserkorrigeerimise järele, aitavad meie spetsialistid teil prillidest vabaneda.

2. põlvkond (LASIK, FEMTO-LASIK)

Silmade tundlikkus operatsioonijärgsel ajal, patsientide ebamugavustunne ja nägemise pikaajaline taastumine pärast esimese põlvkonna nägemise laserkorrigeerimise operatsiooni panid spetsialistid otsima alternatiivseid võimalusi nägemise parendamiseks lasertehnoloogia abil. 90-tel aastatel

ilmus meetod, **LASIK**, mis on tänapäeval ilmselt maailma kõige populaarsem nägemise laserkorrigeerimise meetod. Operatsiooni viiakse läbi kahes etapis. Esimese etapi jooksul valmistatakse silmad ette laserkorrigeerimiseks, milleks kasutatakse spetsiaalset meditsiinilist nuga, mida juhitakse arvutiga ja millega eemaldatakse.
Seejärel viiakse läbi nägemise laserkorrigeerimine. Kui operatsioon on lõpetatud, taastatakse sarvkest. Paranemisprotsess toimub sel juhul loomuliku läätsega, mis kiirendab märgatavalt tervenemist ja nägemise parenemist, ebamugavustunne alaneb kuni väikese tolmukübeme aistinguni silmas. Sellist liiki operatsioonide puhul märkab patsient nägemise paranemist kohe pärast operatsioonilt väljumist. Järgmisel päeval kontrolli ajal võib juba näha peaaegu kõiki nägemiskontrolli tabeleid. Operatsioonijärgsed piirangud on minimaalsed ja juba järgmisel päeval võib patsient naasta oma tavalise elu juurde.
Uute diagnostiliste seadmete kasutuselevõtuga tekkis parendatud modifikatsioon operatsioonidest LASIK – **SuperLASIK**. Tavalisest LASIK operatsioonist erineb see individuaalse laserkorrigeerimise ettevalmistusprogrammi poolest uuringu etapis. Kasutatakse eriti tundlikku seadet, mis aitab ette valmistada kõrgelt individualiseeritud programmi laserkorrigeerimiseks, võttes arvesse kõiki silmamuna iseärasusi.
See nägemise korrigeerimisprogramm sobib ainult konkreetsele patsiendile ja aitab jõuda parima tulemuseni – parandada nägemist maksimaalselt. Võrreldes tavalise LASIK meetodiga, tagatakse parem nägemise kvaliteet videvikus ja öisel ajal ja see parandab kontrastsust. Seetõttu pakume täna oma kliinikus meie patsientidele just seda parendatud modifikatsiooniga LASIK meetodit.
Patsiendid küsivad tihti – kas silma võib opereerida ainult laseriga, kasutamata lõikusinstrumente? Jah, praegu on see võimalik! Tänu Carl Zeissi kontserni toodetud uue põlvkonna VisuMAX laserseadmete olemasolule kliinikus saame me pakkuda kõige kaasaegsemat LASIKu alaliiki – meetodit **FEMTO-LASIK**.
Erinevalt meetodist LASIK, kasutatakse operatsiooni ajal kahte laserseadet. Silma ette valmistamisel laserkorrigeerimiseks ei kasutata mehhaanilisi lõikusinstrumente. Kõik operatsiooni etapid viiakse läbi laserkiirtega, mis töötlevad ettevaatlikult sarvkesta kudesid. Laserkiir on palju kordi parema juhitavusega võrreldes mehhaaniliste instrumentidega. Meetodit FemtoLASIK võib kasutada ka õhukeste sarvkestadega, kui tavaline LASIK meetod on vastunäidustatud. FemtoLASIK aitab tänu säästvamale mõjule silmakudedele ja nägemise korrigeerimise parendatud algoritmidele saavutada parimad tulemused nägemise korrigeerimisel, samuti aga ka vältida tüsistusi ja ebamugavust, mis on seotud mehhaaniliste lõikusinstrumentide kasutamisega.

3. põlvkond (ReLEx, SMILE, FLEX)

Kõik eeltoodud meetodid tagavad väga hästi nägemise laserkorrigeerimise peaeesmärgi saavutamise – vabanemine prillidest ja kontaktläätsedest. Uue laseri leiutamisega (mille eest selle autorid said Nobeli preemia) ja selle kasutuselevõtuga oftamoloogias algas uus nägemise korrigeerimise ajajärk. Nüüd viiakse kõik operatsioonid läbi kasutades femtolaserkiiri. Laserkiired on palju täpsemad ja neid on lihtsam juhtida kui mehhaanilisi instrumente. Tänu nendele 3. põlvkonna nägemise laserkorrigeerimise parendustele on tagatud mitte ainult suurepärane nägemise kvantiteet (näiteks, 10 rida 10-st kontrolltabelis), vaid ka hiilgav nägemise kvaliteet – väga teravate kontrastide, värvide ja parimate nägemise näitajatega videvikus. Pärast 3. põlvkonna laserkorrigeerimist tunnevad silmad end palju paremini ka autojuhtimisel pimedal ajal. Uue põlvkonna laserkorrigeerimine on palju säästlikum silmakudede suhtes – mõju silma kudedele on kuni 80% väiksem võrreldes muude meetoditega!

OLULINE MEELES PIDADA

- Nägemise laserkorrigeerimise kestus on keskmiselt poolteist sekundit ühe dioptri kohta!
- Operatsiooni ajal kasutatakse kohalikku tuimestust, seetõttu on ebameeldivuse tunne minimaalne.
- Juba järgmisel päeval pärast nägemise laserkorrigeerimist võite te töötada arvutiga ja teha sporti. Et teha laseroperatsiooni, ei ole vaja võtta puhkust või haigusleht (välja arvatud esimese põlvkonna korrigeerimismeetodid).
- Laserseade on varustatud automaatse patsiendi silmade jälgimissüsteemiga. Eriti tundlik süsteem reageerib väiksematelegi liikumistele ja reguleerib koheselt laserkiire suunda. See tagab operatsiooni kõrge ohutuse ja täpsuse. Ei tasu ka muretseda, et te operatsiooni ajal pilgutate – spetsiaalne aparaat fikseerib patsiendi silmalaud ja aitab silmi lahti hoida.
- Silmade laseroperatsiooni viiakse läbi nägemise korrigeerimisprogrammi järgi, mis on igale patsiendile individuaalselt koostatud. Programmi ette valmistamisel koostatakse ja töödeldakse andmeid, mis on saadud patsiendi detailsel uurimisel arvutiseadme abil.
- Nägemise paranemist märkab patsient kohe pärast nägemise laserkorrigeerimist. Pärast operatsiooni on nägemine tavaliselt terve päeva udune, udu hakkab kaduma umbes 5 tundi pärast operatsiooni. Täielik stabiilne nägemine taastub mõne kuu jooksul.

OLULINE INFORMATSIOON LÄÄTSEKANDJATELE

Meie eesmärgiks on tagada parim silmanägemine igale patsiendile. Selle jaoks on väga oluline viia läbi põhjalik diagnostika ja valmistada ette individuaalne nägemise korrigeerimise programm. See on võimalik vaid juhul, kui teie sarvkesta pealispind on meie töö ajal stabiilne ning sellel on loomulik vorm.
Kontaktläätsede kandmine võib muuta sarvkestade pealispinda ning mõjutada selle vormi. Me ei soovita kanda kontaktläätsi enne uuringut ja operatsiooni, et sarvkest säilitaks loomuliku vormi.
Me oleme kokku arvutanud ajaperioodi enne konsultatsiooni ja operatsiooni, mille jooksul ei tohiks kontaktläätsi kanda:

Kontaktläätsede tüüp	Millisel ajaperioodil enne visiiti tasub lõpetata kontaktläätsede kandmine
Pehmed kontaktläätsed	Miinimum nädal enne
Pikendatud kasutusajaga pehmed kontaktläätsed	Miinimum nädal enne
Toorilised pehmed läätsed	Miinimum kaks nädalat enne
Kõvad kontaktläätsed	Miinimum neli nädalat enne

ENNE OPERATSIOONI

Uuringul	Enne operatsiooni
• Konsultatsioonidel enne operatsiooni valmistuge silma põhjalikuks uuringuks, sealhulgas silmaava laiendavate tilkade kasutamiseks, mille toime kehtib terve päeva. Pärast silmaava laienemist on teie nägemine kasutatud tilkade tõttu udune Teil võivad tekkida raskused autojuhtimisel ja tekstide lugemisel, seetõttu soovitame transpordi hankida. Samuti soovitame võtta kaasa päikeseprillid, sest silmad võivad muutuda ereda valguse suhtes tundlikuks. • Visiidi ajaks kliinikusse varuge umbes 2 tundi.	• Me ei soovita juhtida autot kuni te ei tunne, et võite juhtida kindlalt – keskmiselt on see aeg 24 tundi pärast protseduuri. • Üldiselt ei tohiks tekkida probleeme, mis on seotud ravimite võtmisega või toiduainete tarbimisega enne operatsiooni või protseduuri päeval, kui Teie arst ei ole öelnud teisiti. Teavitage meid kindlasti Teile teadaolevatest allergilistest reaktsioonidest ja ravimitest, mida Te võtate. • Veenduge, et operatsiooni päeval ei oleks Teie näol ja silmadel kosmeetikat, ärge kasutage lõhnaõli. • Vältida alkoholi tarbimist 24 tunni enne operatsiooni ja kaks päeva seda, kuna alkohol võib esile kutsuda silmade täiendava kuivuse ja alandada operatsioonijärgse taastumise kiirust.

MIS TOIMUB OPERATSIOONI AJAL?

- Tavaliselt ei viibi patsient operatsioonisaalis kauem kui 10 minutit, millest kummagi silma ravimine võtab aega vähem kui minut. Protseduuri täpne aeg oleneb korrigeerimise meetodist ja vajalikust mahust.
- Enne operatsiooni saab patsient rahustit, mis aitab tagada mugavuse nägemise korrigeerimise ajal.
- Enne operatsiooni tilgutatakse Teie silma tuimestavaid silmatilku, mis teevad silma tundetuks puudutamise suhtes. Protseduuri läbiviimise ajal te lamate. Silmalaugusid hoiab lahti instrument, mis ei lase laserkorrigeerimise ajal silmi pilgutada. Kirurg palub vaadata mikroskoobi sees asuvaid värvilisi tulesid.
- Olenevalt korrigeerimismeetodist, kasutatakse operatsiooni ettevalmistamisel kas mehhaanilist lõikusinstrumenti, mida juhib arvuti, või femtosekundlaseri kiiri. Kirurg valmistab ette sarvkestast kudede kaanekese ja liigutab selle küljele, et valmistada pealispind ette laseri tööks. Pärast seda muudab arst laserkiirte abil sarvkesta omadusi vastavalt eelnevalt valmistatud individuaalsele nägemise korrigeerimisprogrammile ja asetab kaanekese tagasi. Õmblused ei ole vajalikud, kuna kaaneke kinnitub loomulikul teel oma kohale.
- Tervenemisaeg pärast nägemise laserkorrigeerimist on suhteliselt lühike. Sarvkesta kaaneke fikseerub kindlalt oma kohale juba mõne tunni jooksul pärast operatsiooni ja patsiendid võivad naasta tavalise elu juurde 24 tunni jooksul pärast protseduuri. Kirurg määrab Teile antibiootikumidega silmatilgad, mida on vajalik kasutada nädala jooksul pärast operatsiooni. Kunstpisaraid tekitavaid tilku soovitame kasutada üks kuni kolm kuud pärast operatsiooni.
- Mõnel päeval pärast laserkorrigeerimist võite Te tunda kerget ebamugavust. Esimese kuu jooksul pärast operatsiooni võib teie nägemine kõikuda uduse ja selge vahel. Täielik stabiilne nägemine taastub ligikaudu 3 kuu jooksul.

PÄRAST OPERATSIOONI

Pidage meeles: operatsioonijärgne periood on sama tähtis kui operatsioon ise!

- Silmad võivad olla tundlikud valguse suhtes, võimalikud on ka kaebused pisaratevoolu ja tolmukübeme aistingu suhtes silmas. Tavaliselt muutuvad silmad vähem tundlikuks 24 tunni jooksul.
- Võtke kaasa päikeseprillid ja jälgige silmatilkade kasutamise režiimi.
- Esimene kontroll viiakse läbi umbes 30 minuti jooksul pärast operatsiooni. Teine kontroll viiakse läbi järgmisel päeval pärast operatsiooni. Edaspidi kutsume me patsiendid kolmandasse kontrolli nädala pärast. Sellest ajast tavaliselt piisab, et vabastada meie klient prillidest. Visiidid on tasuta.
- Järgmiseid kontrollvisiite soovitatakse kuu, 3 kuu, 6 kuu, aasta pärast ja hiljem regulaarselt kord aastas. Need visiidid viiakse läbi lisatasu eest.
- Operatsioonijärgne kontroll võtab aega umbes 45 minutit. Konsultatsioonid aitavad arstidel hinnata ravitulemusi ja kudede taastumise protsessi, samuti kontrollida optiliste parameetrite kvaliteeti ja silmalihaste tööd. Kontrolli ajal, mis toimub aasta pärast operatsiooni, viiakse läbi korduv täielik silmauuring.

ARSTIDE MEESKOND

Prof. Igors Solomatins
Silmaarst, kirurg

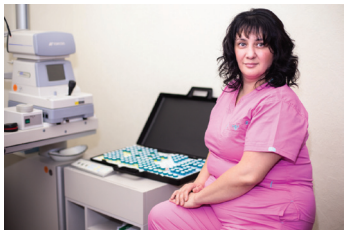
Meie kliiniku silmaarstid oskavad suurepäraselt parandada inimeste elukvaliteeti. Silmanägemise paranemisega paraneb ka elukvaliteet. Meile meeldib imesid korda saata. Ainult mõni minut – ja mõju terveks eluks!
Meie meeskond on alates 1999. aastast saanud unikaalseid kogemusi, omab kõiki vajalikke tehnoloogiaid ja aparatuuri, et aidata Teil vabaneda prillidest.

Irina Repina
Silmaarst, võrkkesta patoloogia spetsialist

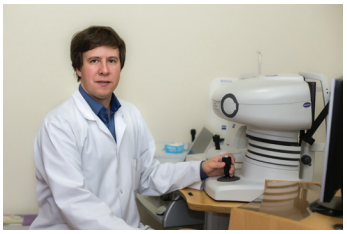
Mūza Petuhova
Silmaarst, glaukoom spetsialist

Jana Gertnere
Silmaarst, kirurg

Gaļina Žabina
Silmaarst



Aīda Macievska
Laste silmaarst



Maksims Solomatins
Silmaarst, kirurg

Andrejs Solomatins
Arst

Marina Kovaļenko
Silmaarst

Administraatorid, optometristid, õed

NAASMINE IGAPÄEVAELLU PÄRAST NÄGEMISE LASERKORRIGEERIMIST

Operatsiooni päev	• Pärast operatsiooni soovitame magada. Kui te magada ei taha, tasuks paar tundi suletud silmadega pikutada. Kui te ei maga, on vaja kord tunnis kasutada silmatilku vastavalt soovitustele. • Võib vaadata televiisorit, lugeda või kasutada arvutit, kuid tasuks kasutada vastavalt soovitustele silmatilku. Tasub arvestada, et päeval pärast operatsiooni võib nägemine olla udune. • Silmi ei tohi hõõruda ega katsuda. • Tänaval soovitatakse kuu jooksul kasutada päikeseprille.
Päev pärast operatsiooni	• Ärge laske duši või pesemise ajal veel silma minna. Silmi võib ettevaatlikult tupsutada vatipadjaga, mida on niisutatud keedetud vees. • Te võite kasutada näohooldusvahendit, aga silmameiki ega kunstripsmeid kasutada ei soovitata. • Alustage autojuhtimist ainult siis, kui tunnete end roolis kindlana. • Lubatud on lugeda ja televiisorit vaadata, aga vajalik on jätkata silmatilkade kasutamist. • Võib reisida lennukiga, aga iga 15 minuti järel tasuks kasutada niisutavaid silmatilku, kuna õhk lennukis on väga kuiv.
Kaks ööpäeva pärast operatsiooni	• Tasub vältida vee sattumist silma • Töötada lubatakse tavalises rütmis. • Arvutiga võib töötada, aga ärge unustage silmi niisutada.
Alates kolmandast päevast	• Lubatud on sporti teha, aga ärge seadke silmi ohtu. • Lastega mängimisel hoidke silmi!
Alates seitsmendast päevast	• Võib uisutada, sporti teha. • Võib rattaga sõita. • Võib mängida golfi, tennist, squashi, sulgpalli, kasutades kaitseprille. • Suusatades tasub samuti prille kanda.
Tegevused, mis on kuu järel lubatud	• Sõita mootorrattaga, sõita jalgrattaga mägedes. • Hüpata langevarjuga. • Mängida korv- ja jalgpalli.
Tegevused, mis on kahe kuu järel lubatud	• Piiranguid pole

Kui te tahate arutada mistahes küsimuste üle täpsemalt
või tunnete ebakindlust mistahes küsimuses, pöörduge meie poole.
Me aitame teid hea meelega!

Dr. Solomatini
Silmakeskus

Kontaktid:

Elizabetesi tänav 75, Riia, Läti
Registratuuri number: +371 67 217 317
Tel./Faks: +371 67 217 318
Registratuuri mobiil:
+372 5890 4190 (EE)
+371 20 016 968 (LV)
Info: +371 26 521 519
www.acucentrs.lv

facebook.com/drsolomatinisilmakeskus

@acucentrs