



راهنمای استفاده از پمادهای چشمی

استفاده از پماد چشمی مانند قطره‌های چشمی است:
ابتدا دست‌های خود را بشویید.

● به بالا نگاه کنید پلک پایین را با انگشت خود پایین بکشید.

● نوک پماد را به سمت حفره پلکی گرفته، پماد را روی سطح ایجاد شده بین چشم و پلک پایینی و روی سطح پلک پایینی و بصورت خطی به اندازه یک دانه برنج بریزید.

نکته: ممکن است بعد از استفاده از پماد برای چند دقیقه دیدتان کدر شود، نترسید این موضوع کاملاً طبیعی می‌باشد. برای حل این مشکل پیشنهاد می‌شود قبل از خواب و یا زمانی که می‌توانید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به چشم‌ها استراحت داده و سپس پماد را مصرف نمایید.



نحوه استفاده از پماد و قطره های چشمی

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار ۹-۲۵۴۸۲۵-۲۲۲۶-۳۸

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار

کد: PE/EYE -KH-01-13

نحوه استفاده از قطره و پماد چشمی

برای موثر بودن داروهای چشمی، استفاده صحیح از آن ضرورت دارد. با توجه به اینکه چشم ظرفیت محدودی برای قطره دارد، ریختن قطره بیش از حد اثر آن را بیشتر نکرده و قطره اضافی از سطح چشم خارج می‌شود. از سوی دیگر کمتر از حد ریختن قطره سبب کاهش اثر آن خواهد شد. به همین دلیل قطره چکان‌های داروهای چشمی به نحوی طراحی شده‌اند که مقدار قطره خارج شده از آن‌ها در هر بار استفاده از دارو به مقدار مناسب باشد.

نحوه ریختن قطره چشمی

ابتدا دست‌های خود را با آب و صابون بشویید تا موجب انتقال عفونت به چشم نشوید.

به برچسب روی دارو دقت فرمایید و تاریخ انقضای دارو را حتما بررسی کنید.

توجه: تغییر رنگ دارو (مخصوصا به رنگ قهوه‌ای) یک هشدار محسوب می‌شود، زیرا ممکن است دارو غیر موثر یا قدیمی باشد در نتیجه حتما تاریخ انقضای دارو را کنترل نمایید. سر خود را به سمت عقب ببرید و به طرف بالا نگاه کنید.

با انگشت اشاره پلک پایینی خود را به سمت پایین بکشید. (شما باید قطره را به فضای ایجاد شده بین چشم و پلک پایینی بچکانید.)

با دست دیگر یک قطره از دارو را در این فضا بچکانید.

نکته: قطره چکان را به راحتی و ثابت در دست نگهدارید سپس به آرامی و با ملایمت ظرف قطره را فشار دهید تا قطره به چشم‌ها وارد شود. هرگز قطره را از فاصله دور به درون چشم نچکانید.

در همان وضعیت به آرامی چشم‌ها را ببندید.

گوشه داخلی چشم را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه محکم فشار دهید. این کار سبب کاهش مقدار قطره وارد شده به مجرای اشکی شده و اثر بهتری طی چند ثانیه خواهد داشت.

*مراقب باشید که فشار انگشت مستقیما به کره چشم وارد نشود.

*مراقب باشید نوک پماد یا قطره چکان با چشم شما و یا هر چیز دیگری تماس پیدا نکند نوک لوله پماد یا قطره چکان نباید به هیچ وجه آلوده شود.

داروی اضافی را با دستمال کاغذی خشک کنید.

● دست‌های خود را در صورت آغشته شدن به دارو

شستشو دهید.

توجه: در صورتی که می‌خواهید دو یا چند دارو در چشم

بریزید، بین هر کدام از قطره‌ها ۵ دقیقه فاصله دهید تا

داروی قبلی توسط چشم‌ها جذب شود.

