**Operacja zaćmy – bezpieczeństwo przede wszystkim**

**Kolejka oczekujących na operację usunięcia zaćmy w Polsce stale rośnie. Pacjent z postępującą chorobą ma tylko kilka możliwości: czekać na zabieg w Polsce kilka lat, zapłacić za operację w prywatnej klinice okulistycznej lub … wyjechać za granicę, aby – w ramach tzw. dyrektywy transgranicznej – ratować swój wzrok. Najczęstszym wyborem polskich seniorów jest wyjazd do klinik w Czechach, które oferują wykonanie zabiegu ze wsparciem finansowym NFZ.**

Firm, które oferują polskim pacjentom wyjazdy do naszych południowych sąsiadów w celu usunięcia zaćmy, jest coraz więcej. Choć chirurgiczne usunięcie zaćmy to dziś jeden z zabiegów obarczonych bardzo niskim poziomem ryzyka niepowodzenia, warto mieć na względzie, że dotyczy jednego z najbardziej delikatnych organów naszego organizmu. Niezależnie od tego, czy decydujemy się na zabieg w Polsce czy w Czechach – komplikacje mogą być nieprzyjemne i mogą zaprzepaścić najważniejszy efektu zabiegu usunięcia katarakty, jakim jest zdrowy, w pełni sprawny wzrok. Choć tylko jeden na tysiąc pacjentów opuszcza kliniki okulistyczne z powikłaniami, warto wiedzieć, że można ich uniknąć, rzetelnie stosując się do zaleceń lekarzy, a przede wszystkim – wybrać odpowiednią placówkę. Niezależnie od tego, czy wybór padnie na klinikę w Polsce czy w Czechach, warto mieć pewność, że ta, którą wybieramy, jest przygotowana na właściwe leczenie w przypadku wystąpienia potencjalnego powikłania: szybko podjęte i dobrze wdrożone leczenie daje gwarancję na powrót do zdrowia. Komplikacje zdarzają się wyjątkowo rzadko – nie należy się ich bać, ale by spać spokojnie warto mieć pewność, że klinika, w której poddajemy się zabiegowi, jest w stanie zabezpieczyć nasze leczenie.

**Nie przemęczaj się**

Oko to bardzo delikatny narząd, a jego wrażliwość znacznie wzrasta po operacji usunięcia zaćmy. Dlatego każdy pacjent po udanym zabiegu minimum przez 6 tygodni powinien uważać i nie dźwigać ciężkich przedmiotów, schylać się, wykonywać gwałtownych ruchów głową w górę i dół oraz powstrzymać się przed uprawianiem wyczynowego sportu. Wszystko po to, by nie nadwyrężać mięśni podtrzymujących gałkę oczną. – Tego typu aktywności zwiększają ciśnienie w oku, które uciska obecne w nim naczynia krwionośne. Przez to nie dostarczają do tego organu właściwej ilości substancji odżywczych niezbędnych do jego prawidłowego działania – mówi dr n. med. Juraj Urminský, okulista operujący dla OneDayClinic. Najlepszą receptą na powrót do pełni zdrowia po zabiegu jest odpoczynek. Choć rekonwalescencja powinna trwać kilka tygodni – kluczowa jest pierwsza doba po zabiegu. To właśnie z tego względu kliniki, które stawiają na najwyższą jakość oferowanych przez siebie usług, nigdy nie pozwolą sobie na praktykę, jaką jest operacja i powrót pacjenta do domu jeszcze tego samego dnia. Ta zasada powinna dotyczyć zarówno operacji wykonywanych w Polsce, jak i zagranicą – tych drugich szczególnie, ponieważ powrót do kraju samochodem jest zbyt dużym obciążeniem dla osoby po zabiegu. Dlatego – szanując własne zdrowie – warto zdecydować się na usunięcie zaćmy w klinice, która oferuje nocleg w hotelu i powrót do domu dopiero następnego dnia.

**Właściwa higiena narządu wzroku**

Jak każdy narząd po operacji – oczy przez pewien czas wymagają szczególnej troski. Niewskazane lub absolutnie zabronione jest przebywanie w zadymionych i zakurzonych pomieszczeniach, kontakt z wodą i detergentami do mycia lub kosmetykami, wystawianie wzroku na działanie promieni słonecznych oraz potu, a szczególnie – tarcie swędzącego lub piekącego oka. Jednym z podstawowych zaleceń lekarza po zabiegu jest to, aby dbać o systematyczne stosowanie kropli do oczu o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwzapalnym. Są one bardzo ważne w procesie gojenia się oczu, dlatego nie warto z nich prędko rezygnować: poprawa widzenia i samopoczucia już na drugi dzień po zabiegu nie mogą być wskazaniem do ich odstawienia. – Polepszenie stanu zdrowia już pierwszego dnia po zabiegu jest tylko pozorna. Oko potrzebuje nawet do kilku tygodni, aby odzyskać pełną sprawność, a w tym czasie jest bardziej niż zwykle narażone na działanie szkodliwych czynników – mówi Juraj Urminský z OneDayClinic. Dlatego też każdy pacjent powinien bezwzględnie trzymać się zaleceń lekarza dotyczących zakrapiania oczu oraz terminu wizyt kontrolnych. Pierwsza z nich powinna odbyć się już w pierwszej dobie po zabiegu i najlepiej, gdy wykonuje ją ten sam lekarz, który dokonał operacji – tylko wtedy ocena efektu zabiegu może być wystawiona rzetelnie, a odpowiedzialność za zabieg pozostaje w jednych rękach. Dobrze jest też, kiedy następna wizyta kontrolna odbędzie się od 14 do 30 dni po zabiegu.

Pamiętanie o tych kilku istotnych zasadach sprawi, że unikniemy ryzyka dyskomfortu po tym mało inwazyjnym i bezpiecznym zabiegu, a jego efektami będziemy mogli cieszyć się w pełni. Wybór odpowiedniej kliniki, chwilowe ograniczenie aktywności i rzetelne podejście do zaleceń lekarza są gwarancją, że zabieg będzie udany, a powrót do zdrowia przebiegnie gładko.

Więcej informacji można znaleźć na <http://www.onedayclinic.pl/klinika/>.