**Уважаемый пациент!**

Время пребывания в нашей клинике заканчивается, Вы переходите на амбулаторный режим под наблюдения окулиста по месту жительства или работы. Надеемся, что наши рекомендации, касающиеся послеоперационного периода, будут Вами выполнены.

Окончательная стабилизация зрения происходит в течение 2-3 месяца, в среднем, и зависит от точного выполнения Вами наших рекомендаций.

Следует опасаться случайной травмы глаза. Для этого Вам предлагается в течение первого месяца использовать солнцезащитные очки, тогда любой удар придется на очки, следует ограничить контакт с домашними животными (кошками, собаками и пр.), с детьми раннего возраста. В помещении при исключении случайных травм очки можно снимать. С той же целью Вам не рекомендуется (исключаются) в течении 1-1,5 месяцев:

* Длительные ванны, посещение бань, бассейнов, саун, тренажерных залов и пр..
* Выездные пикники а лес (ветки), дальние поездки, резкая смена климата, режима.
* Прием алкоголя, копченых, соленых и др. острых продуктов.
* Контактные виды спорта (бокс, борьба, единоборства), опасные в отношении возможных травм глаза, на более длительный срок (до года), в некоторых случаях (при высокой степени миопии) – на всю жизнь.

***Режим закапываний лекарственных препаратов (указан в эпикризе):***

Если в течении 2-3 дней после окончания закапывания капель появилось ощущение сухости, песка, инородного тела в глазах, следует продолжить применение увлажняющих капель (хило-комод, артелак-всплеск) в течении 2х недель по убывающей схеме3-2-1 закапываний в день. Перед процедурой необходимо вымыть руки с мылом. Не касайтесь кончиком пипетки кожи век и ресниц. Интервал между последовательным закапыванием капель 3-5 мин.

***Зрительные нагрузки в близи ( чтение, компьютер):***

Для близорукости ограничены в первые две недели после операции, с третьей недели – рациональные зрительные нагрузки с частыми паузами, с постепенным увеличением длительности и сокращения пауз. Также с третьей недели возможно применение очков-0 тренажеров (релаксирующих очков, например Laser Visionсогласно инструкции.

***Вождение автомобиля:***

* Ограничить в 1й месяц с целью собственной безопасности.
* Не следует открывать окна автомобиля, направлять дефлекторы системы кондиционирования салона на лицо.
* В ночное время возможны ореолы, радужные круги от фар встречных автомобилей, вокруг прямого источника света.

***Физические нагрузки и спорт:***

* Ограничить в период применения стероидных препаратов (дексаметазона) в связи с возможным повышением внутриглазного давления от физического перенапряжения. Спортсменам физические нагрузки допускаются в половинных нагрузках с третьей недели с постепенным их увеличением.
* У близоруких часто обнаруживается дистрофические изменения на сетчатке. Выраженность подобных изменений находится в прямой зависимости от степени миопии. Некоторым пациентам предстоит или было проведено профилактическое лазерное укрепление сетчатки. Были даны рекомендации в образе жизни – ограничить (исключить) длительное наклонное положение тела сочетании с физ. нагрузками (тряску, вибрацию, прыжки, травмы головы), для женщин – по методу родоразрешения и родовспоможения.

Все миопические изменения сетчатки сохранились после рефракционной операции и требуют динамического контрольного наблюдения у офтальмолога и соблюдения поведенческих ограничений.

***Общие моменты:***

* В первые дни после операции кожу вокруг глаз, веки протирать кипяченой водой, волосы мыть наклоном головы назад, исключить попадания мыльной воды в глаза. Моющие средства для очистки зоны глаз использовать не ранее 1 месяца. Остальные гигиенические процедуры проводятся обычным способом.
* Декоративной косметикой можно пользоваться не ранее чем через 3-4 недели связи с частым закапыванием лекарственных препаратов.
* Загорать в течении 1-го летнего сезона не рекомендуется (особенно после ФРК и ЛАСЕК), допускаются солнечные ванны в течение 20-30 мин утром и вечером. Необходимо использовать солнцезащитные очки с ультрафиолетовой защитой.
* Стараться избегать простудных заболеваний.
* Сексуальные отношения не ограничиваются, но необходимо принимать меры во избежание получения травмы глаз
* Следует воздержаться от беременности в течение 2-3 месяцев после операции.
* Лечение другой соматической патологии – без ограничений, прием лекарственных препаратов ( в том числе гормональных контрацептивов) возможен по рекомендациям соответствующего специалиста.
* Контрольные осмотры врачами клиники через 1,3,6,12 месяцев после операции.

**Желаем Вам скорейшего выздоровления!**

**Обратите внимание! В операционный день в течении всего дня вы можете находиться в клинике!**