

ARAHAN SELEPAS PEMBEDAHAN VITREKTOMI

Mengenai Pembedahan Anda

Vitrektomi ialah prosedur untuk membuang gel vitreus dari dalam mata anda. Ini membolehkan pakar bedah anda mencapai retina untuk menjalankan pembaikan atau membantu menstabilkan penglihatan anda.

Arahan Keselamatan Kritikal untuk Pesakit yang Mempunyai Gelembung Gas/Minyak Silikon:

1. Penglihatan
 - Penglihatan anda akan menjadi kurang jelas disebabkan oleh gelembung gas/minyak silikon dalam mata.
 - Keadaan ini akan berterusan sehingga gelembung gas hilang sepenuhnya (biasanya dalam tempoh 2 hingga 8 minggu) atau sehingga gelembung minyak silikon dikeluarkan melalui pembedahan.
 - Anda juga mungkin mengalami mata berair atau melihat satu garisan dalam medan penglihatan apabila gelembung gas semakin berkurangan.
2. Kedudukan Kepala

LAKUKAN 	JANGAN LAKUKAN 
Kekalkan kedudukan yang disyorkan (meniarap dengan muka menghadap ke bawah atau seperti yang diarahkan oleh pakar bedah anda) selama 45	Jangan abaikan atau memendekkan tempoh

hingga 50 minit setiap jam bagi tempoh yang ditetapkan oleh doktor (kebiasaannya beberapa hari hingga seminggu).

kedudukan yang diarahkan kerana ini boleh menjejaskan proses penyembuhan.

Gunakan tuala mandi yang digulung atau bantal khas vitrektomi untuk menyokong kepala anda dalam kedudukan yang disyorkan.



Jangan berada dalam kedudukan yang tidak disokong sehingga menyukarkan anda mengekalkan postur yang diperlukan. Elakkan berbaring terlentang jika anda mempunyai gelembung gas dalam mata.

Gunakan penyedut minuman (straw) semasa minum air untuk membantu mengekalkan kedudukan kepala yang disyorkan (menghadap ke bawah).

Jangan mengangkat kepala tanpa perlu semasa minum.

3. Sekatan Perjalanan

Bagi Pesakit Dengan Gelembung Gas:

- Anda mesti mengelakkan sama sekali:
 - Perjalanan menggunakan kapal terbang
 - Perjalanan ke kawasan altitud tinggi
 - Aktiviti menyelam skuba

- Sekatan ini perlu dipatuhi sehingga pakar bedah mengesahkan bahawa gelembung gas telah hilang sepenuhnya (kebiasaannya 2 hingga 8 minggu).
- Perubahan tekanan akibat aktiviti ini boleh menyebabkan peningkatan tekanan dalam mata yang berbahaya dan mengakibatkan kehilangan penglihatan secara kekal.

Bagi Pesakit dengan Minyak Silikon:

- Perjalanan udara secara amnya dibenarkan kerana minyak silikon tidak termampat seperti gas.
 - Walau bagaimanapun, anda mesti mendapatkan kebenaran daripada pakar bedah anda sebelum melakukan sebarang perjalanan udara.
4. Gelang Tangan Pengenalan:
- Anda akan dibenarkan pulang dengan gelang tangan yang menunjukkan bahawa terdapat gelembung gas dalam mata anda.
 - Jangan tanggalkan gelang tangan tersebut sehingga gelembung gas hilang atau doktor mengarahkan anda berbuat demikian.
 - Jika anda memerlukan bius am untuk prosedur lain atau mendapatkan rawatan di tempat lain, tunjukkan gelang tangan tersebut atau maklumkan kepada pasukan perubatan bahawa terdapat gas di dalam mata anda.
5. Panduan Penjagaan Am:
- Perlindungan Mata:
 - Pakai pelindung mata yang dibekalkan semasa tidur selama dua minggu.

- Ubat-Ubatan:
 - Mulakan penggunaan titisan mata antibiotik dan anti-radang yang telah dipreskripsikan mengikut arahan doktor, biasanya 3 jam selepas pembedahan
 - Sentiasa basuh tangan sebelum menggunakan titisan mata.
- Ketidakselesaian:
 - Ketidakselesaian, kemerahan ringan dan sedikit bengkak pada mata adalah perkara biasa selepas pembedahan.
 - Anda boleh mengambil ubat tahan sakit yang dijual di farmasi seperti paracetamol untuk melegakan ketidakselesaian ringan.
 - Elakkan aspirin atau ibuprofen melainkan disyorkan oleh doktor.
- Kebersihan:
 - Selama 2 minggu, elakkan sabun, syampu atau air paip daripada terkena terus pada mata yang dibedah.
 - Jangan berenang atau menggunakan kolam jakuzi (hot tub) sekurang-kurangnya selama 1 bulan.
- Aktiviti yang Perlu Dielakkan
 - Jangan menggosok atau menekan mata.
 - Pakai cermin mata hitam apabila berada di luar rumah untuk keselesaan dan perlindungan.
 - Elakkan senaman berat, mengangkat beban berat, kerja rumah yang lasak dan persekitaran berdebu sekurang-kurangnya selama 2 minggu atau mengikut nasihat doktor anda.
- Pemakanan:
 - Tiada sekatan pemakanan khusus.
 - Walau bagaimanapun, digalakkan minum banyak air dan makanan berserat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan bagi mengelakkan sembelit.
- Temu Janji Susulan:

- Pemeriksaan susulan biasanya dijadualkan:
 - 1 hari selepas pembedahan
 - 1 hingga 2 minggu selepas pembedahan
 - 1 bulan selepas pembedahan
- Pastikan anda hadir ke semua temu janji yang ditetapkan.

Hubungi Pakar Bedah Mata Anda atau Pergi ke Jabatan Kecemasan Jika Anda Mengalami:

- Sakit mata yang teruk dan tidak lega walaupun selepas mengambil ubat tahan sakit.
- Kehilangan penglihatan secara tiba-tiba atau kemerosotan penglihatan yang ketara pada mata yang dibedah.
- Kemerahan, bengkak atau lelehan bernanah yang semakin bertambah.
- Kilatan cahaya baharu atau semakin kerap, pertambahan bintik terapung (floaters), atau bayang-bayang dalam penglihatan.
- Sakit kepala yang teruk disertai loya atau muntah.

Garis panduan ini tidak merangkumi semua situasi dan bertujuan sebagai panduan untuk mengurangkan risiko komplikasi. Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan atau kebimbangan, sila bincangkan dengan doktor atau pasukan penjagaan kesihatan anda.

Nota:

Ng Teng Fong General Hospital
1 Jurong East Street 21, Singapore 609606

OneNUHS Hotline: +65 6908 2222

Emel Pertanyaan Am: contactus@nuhs.edu.sg

Emel Temu Janji: appointment@nuhs.edu.sg

Laman Web: www.ntfgh.com.sg

Maklumat dalam risalah ini bertujuan untuk tujuan pendidikan sahaja dan tidak boleh digunakan sebagai pengganti diagnosis atau rawatan perubatan. Sila dapatkan nasihat doktor anda sebelum memulakan sebarang rawatan, atau jika anda mempunyai sebarang pertanyaan berkaitan kesihatan, kecergasan fizikal atau keadaan perubatan anda.

© 2026 Ng Teng Fong General Hospital. Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada penerbitan ini boleh diterbitkan semula atau dikongsi tanpa kebenaran terlebih dahulu daripada Ng Teng Fong General Hospital. Maklumat adalah tepat pada masa dicetak (Ogos 2026) dan tertakluk kepada semakan tanpa notis terlebih dahulu.

Information is correct at time of printing [Aug] [2026] and subject to revision without prior notice.