

## **ТАНД ТОХИРУУЛСАН НҮДНИЙ ШИЛИЙГ ЗҮҮХ БОЛОН АРЧЛАХ ЗААВАР** **(USING AND CARING FOR YOUR PRESCRIPTION EYEGLASSES)**

Хэрэв та анх удаа нүдний шил зүүж байгаа эсвэл дахин оношлуулж шилээ өөрчилж байгаа тохиолдолд таны нүд шинэ линзэнд дасахад 2–3 долоо хоног шаардлагатай. Эхэн үед бага зэрэг толгой эргэх, толгой өвдөх, дотор мүүхайрах зэрэг шинж тэмдэг илэрч болно. Шал хэвийнхээс ойрхон эсвэл хол харагдаж болно. Эдгээр шинж тэмдгүүд нь хэвийн үзэгдэл юм. Seattle/King County Clinic нүдний шил дахин хийж өгөх боломжгүй.

### **Нүдний шилээ арчлах**

- Нүдний шилээ зүүхгээгүй үедээ гэр буюу хайрцагт нь хадгална
- Хоёр гараараа нүдний шилээ зүүж, мөн авна
- Нүдний шилээ саван, усаар угааж, сайтар зайлж цэвэрлэнэ
- Нүдний шилээ зөөлөн даавуугаар арчиж хатаана
- Хэрэв шаардлагатай бол орон нутгийн нүдний шилийн дэлгүүрт очиж нүдний шилээ тохируулж авах боломжтой (ихэвчлэн үнэгүй хийдэг)

### **Уншихад ашиглах (ойрын харааны)шил**

- Ойрын хараа шаардсан үйлдэл хийхдээ (унших, оёдол хийх, бичих гэх мэт) зөвхөн зүүнэ
- Алхаж явж буй үед зүүхийг зөвлөхгүй

### **Хоёр хараатай шил (холын болон ойрын хараа)**

- Шинэ линзэндээ дасахын тулд нүдний шилээ байнга зүүх хэрэгтэй
- Нүдний шил зүүж байх үедээ холын хараагаар харахдаа эгц урагшаа харна
- Нүдний шилтэй байхдаа толгойгоо доош тонгойлгохоос зайлсхийх хэрэгтэй. Харин шилний ойрын харааны хэсгээр харахын тулд зөвхөн нүдээ доош хөдөлгөж харна
- Холын зайд харахдаа, шал руу доош харах эсвэл шатаар буух үедээ эрүүгээ цээж рүүгээ бага зэрэг дарж, линзний холын харааны хэсгээр харна