

Guide de préparation pour la chirurgie de la cataracte

Un guide destiné au patient : _____

Ce guide vous aidera à mieux comprendre et préparer votre chirurgie.

Il a été réalisé par les membres du Département d'ophtalmologie et le Laboratoire de pathologie oculaire et de recherche translationnelle de l'Université McGill - CUSM-McGill.

Nous tenons aussi à souligner la contribution du Dre Jacqueline Coblentz tout au long de l'élaboration de ce guide.

Auteurs

Jacqueline Coblentz, Karin Oliver, Marino Discepola,
Susan Lindlay, Hady Saheb et Miguel Burnier Jr.

Remerciements

Nous remercions le Comité de l'Office d'éducation des patients du CUSM d'avoir contribué au financement de la production et la publication de ce guide par le biais du programme de subvention d'éducation des patients.

Nous remercions aussi l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour le design et la mise en page, ainsi que la création des illustrations.



IMPORTANT : VEUILLEZ LIRE

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

© Droit d'auteur – 2 juillet 2019, Centre universitaire de santé McGill. Ce document est protégé par les droits d'auteur. La reproduction partielle ou totale sans autorisation écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca est strictement interdite.



Table des matières

Introduction

6. Notre message pour vous et votre famille

L'œil et la vision

8. Votre œil
9. Comment l'œil peut-il voir ?
10. Qu'est-ce que la cataracte ?
Comment se développe la cataracte ?
11. Comment se fait le diagnostic de la cataracte ?

La chirurgie de la cataracte

12. Qu'est-ce que la chirurgie de la cataracte ?
13. Foire aux questions (FAQ)
 - Quels sont les risques et les avantages de cette chirurgie?
 - Si j'ai des cataractes aux deux yeux, est-ce qu'elles seront opérées en même temps?
 - Est-ce que j'aurai besoin de porter des lunettes après l'opération?
 - Est-ce que j'aurai besoin de changer mes médicaments pour les yeux?
 - Je prends des médicaments pour d'autres problèmes de santé. Est-ce que je dois arrêter de les prendre avant la chirurgie ?
 - Combien de temps la nouvelle lentille va-t-elle durer ?
 - Combien de temps faudra-t-il à mon œil pour guérir ?
 - Comment puis-je prévenir l'apparition de la cataracte ?

Se préparer pour la chirurgie :

- 16.** Se préparer pour la chirurgie
- 17.** 3 jours ou plus avant la chirurgie
- 18.** 1 jour avant la chirurgie
- 19.** Le jour de la chirurgie
(avant de partir de la maison)
- 20.** Que se passe-t-il pendant la chirurgie ?

Après la chirurgie

- 21.** Après la chirurgie (à l'hôpital)
- 22.** Quand pourrai-je retourner à la maison?
À quoi s'attendre après la chirurgie (à la maison) ?
- 24.** Les choses à faire et à ne pas faire
- 26.** Les autres choses à prendre en compte après la chirurgie
 - Le rendez-vous de suivi
 - Rappel: médicaments pour les yeuxQuand dois-je contacter la clinique ?
(ou aller à l'urgence)
- 27.** Dernier conseil
- 28.** Comment mettre les gouttes pour les yeux
- 30.** Calendrier pour les gouttes pour les yeux
- 31.** Notes

Notre message pour vous et votre famille

Nous avons réalisé ce guide en nous basant sur notre expérience et sur les commentaires des patients et des familles.

Il contient des informations importantes sur votre chirurgie, sur la façon de vous y préparer et comment jouer une part active dans votre guérison.

En suivant les recommandations de ce guide (par exemple, les instructions spécifiques pour les soins après l'opération de la cataracte), vous pouvez éviter les problèmes de santé après la chirurgie. Vous pouvez aussi guérir et vous sentir mieux plus rapidement.

Veuillez lire attentivement ce guide et apportez-le le jour de votre chirurgie. Consultez-le quand vous êtes à l'hôpital. Notre équipe peut aussi le revoir avec vous avant votre retour à la maison.

Subir une chirurgie peut être stressant pour les patients et leurs familles. Nous espérons que ce guide sera une aide utile. Communiquez avec nous si vous avez des questions.

Nous serons présents à chaque étape de votre parcours.



*Votre équipe de traitement de la cataracte
du Centre universitaire de santé McGill*



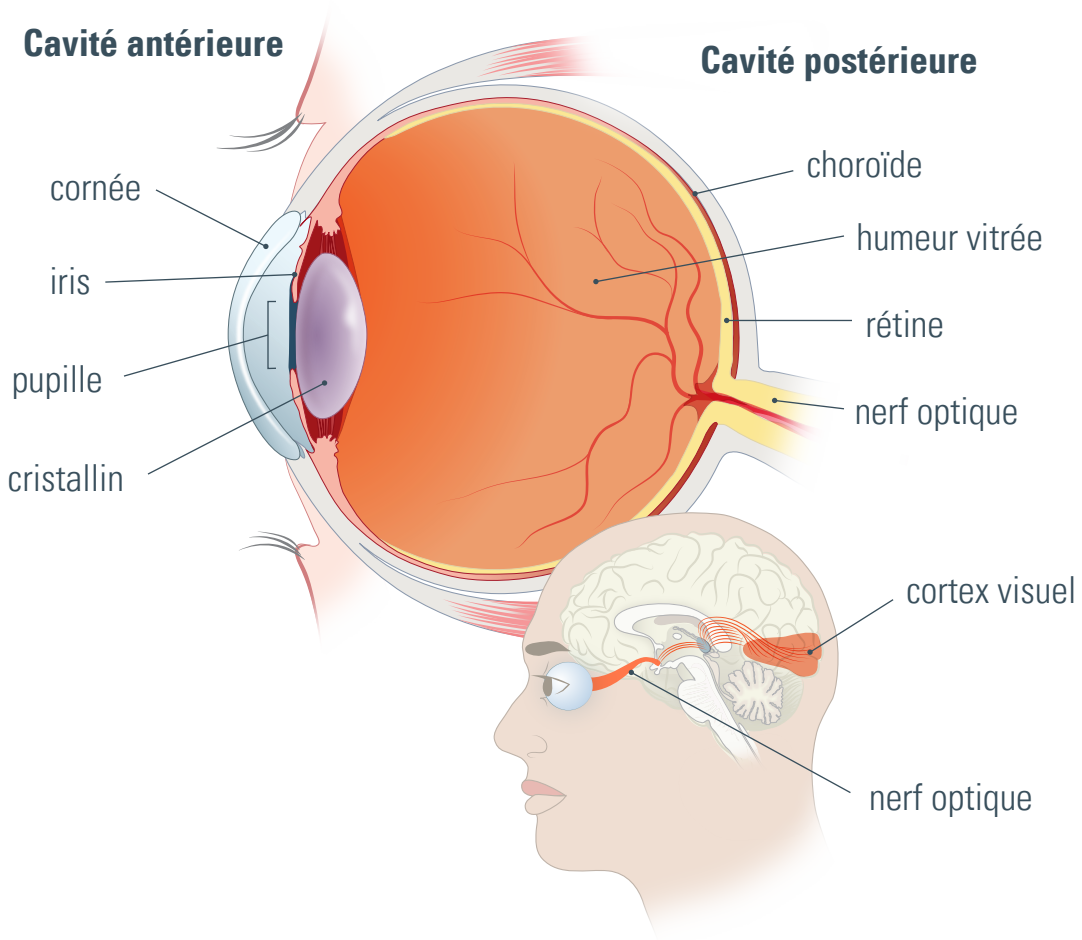
Ce guide vous aidera à comprendre votre chirurgie, vous expliquera à quoi vous attendre et comment prendre soin de vos yeux correctement. La chirurgie de la cataracte nécessite toujours de suivre des instructions précises pour les soins et les médicaments pour les yeux. Votre médecin vous expliquera quels médicaments prendre avant et après la chirurgie.

Attention : il est extrêmement important de continuer à prendre vos gouttes pour les yeux et les autres médicaments prescrits par votre médecin. Cela permettra à votre œil de guérir correctement. Suivez les instructions de ce guide, et posez des questions si vous avez le moindre doute.

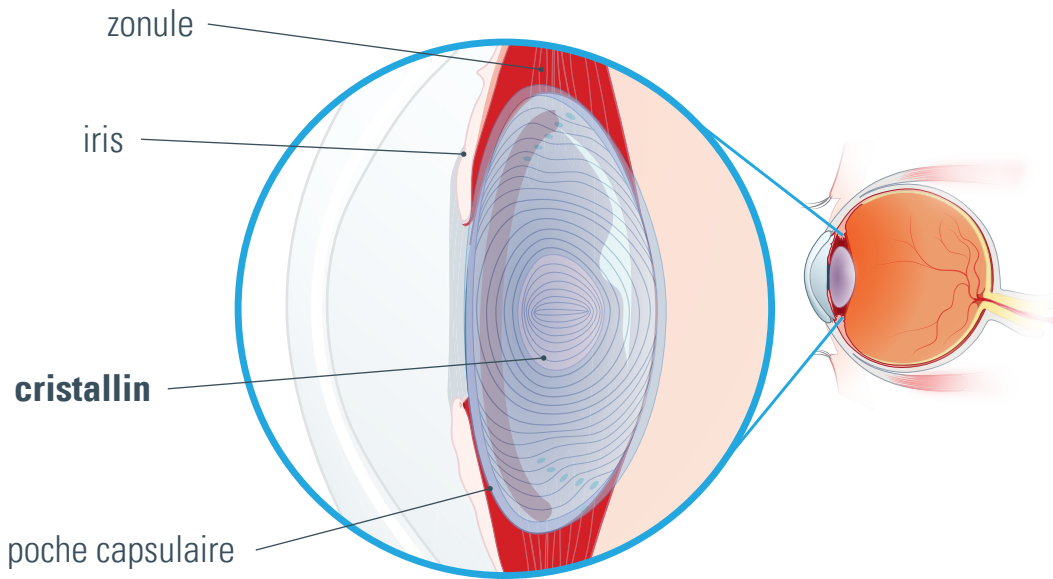
L'œil et la vision

Votre œil

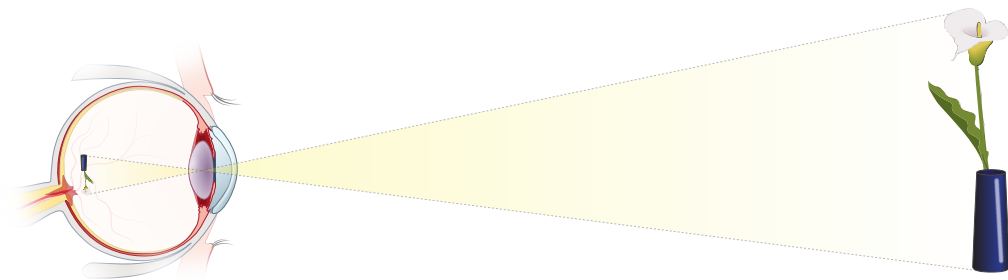
Votre œil est composé de nombreux éléments qui vous aident à voir. À l'avant, il y a la cornée (un film transparent), l'iris (la partie colorée), la pupille (la partie centrale noire), puis le cristallin (la lentille). À l'arrière, la rétine permet d'envoyer des images du nerf optique au cerveau.



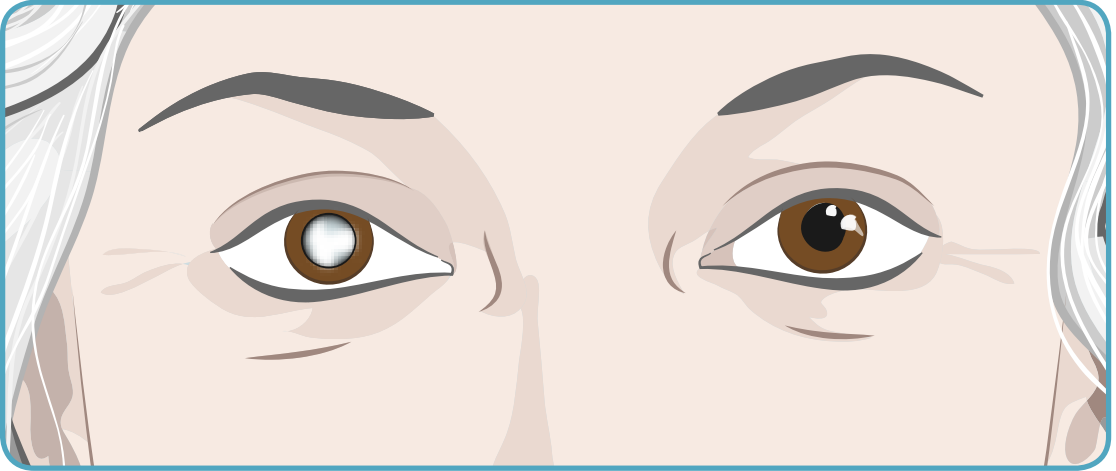
Comment l'œil peut-il voir ?



Lorsque la lumière pénètre dans l'œil, le cristallin dirige les rayons lumineux en un point à l'arrière de l'œil, appelé la rétine. Cela crée une image que nous pouvons voir, comme un appareil photo.



Qu'est-ce que la cataracte ?



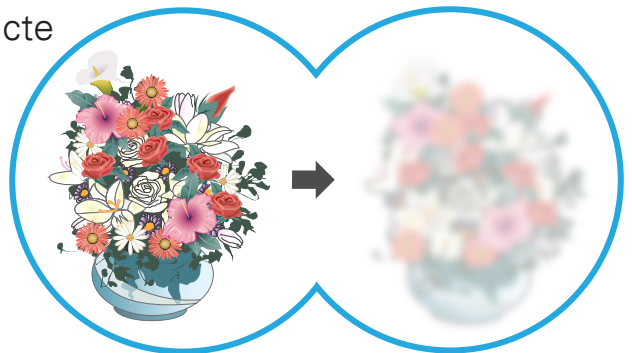
Quand le cristallin perd de sa transparence, nous appelons cela une cataracte.

Comment se développe la cataracte ?

Le cristallin de votre œil est surtout composé d'eau et de protéines. Normalement, les protéines sont disposées de sorte que la lumière puisse facilement passer à travers. Avec l'âge, la disposition des protéines change naturellement et elles se resserrent. Quand les protéines sont resserrées, la lumière ne passe plus aussi bien qu'avant. Le cristallin devient opaque.

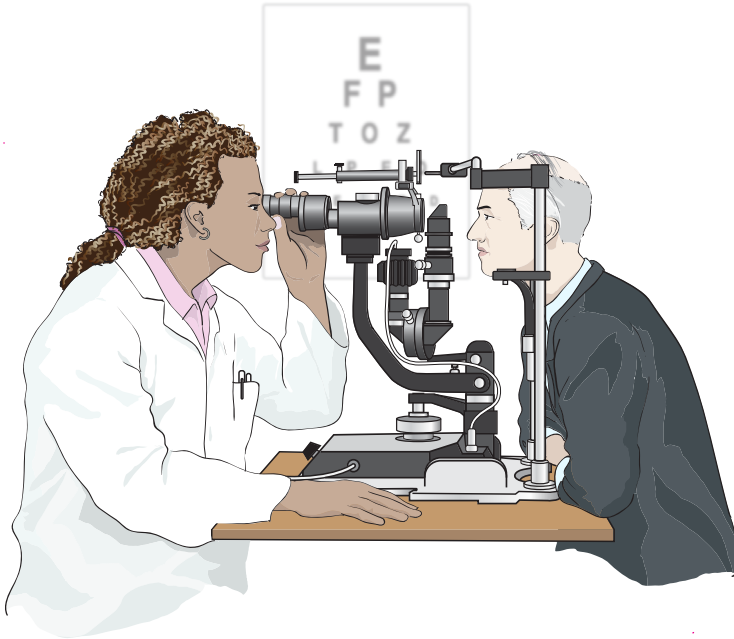
La principale cause de la cataracte est l'âge. Mais elle peut aussi se développer à cause :

- des rayons UV de la lumière du soleil
- du diabète
- d'une blessure à l'œil.



Comment se fait le diagnostic de la cataracte ?

Le diagnostic de la cataracte est fait par un médecin spécialiste de l'œil (aussi appelé un ophtalmologiste) lors d'un examen régulier de l'œil.



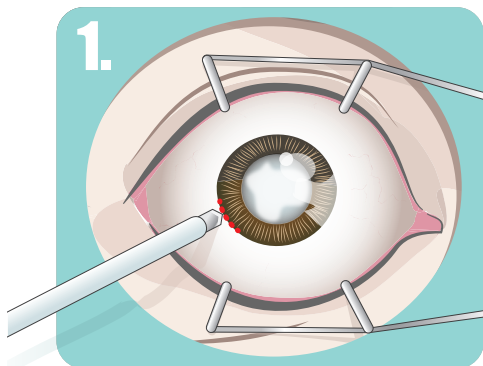
Pendant l'examen, l'ophtalmologiste :

- mesure votre vision (une vision normale correspond à 20/20).
- examine soigneusement le cristallin de votre œil à l'aide d'une lampe spéciale
- mesure la quantité de lumière qui traverse le cristallin
- vérifie que votre rétine est en santé
- vérifie que vous n'avez pas d'autres problèmes liés aux yeux
- recommande une chirurgie si la cataracte est diagnostiquée et si votre vision est de 20/40 ou moins
- détermine quel est le meilleur cristallin artificiel (une lentille) pour vous

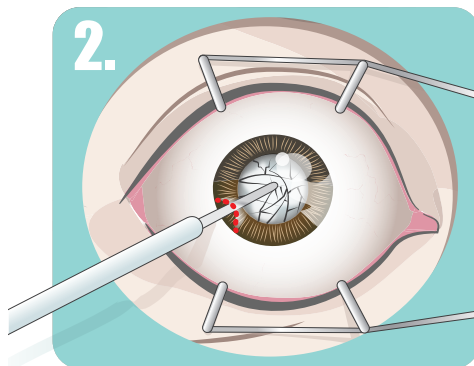
Qu'est-ce que la chirurgie de la cataracte ?

La chirurgie est le seul traitement de la cataracte. Comme ce n'est pas une urgence, vous et votre médecin pouvez décider ensemble du meilleur moment pour la faire.

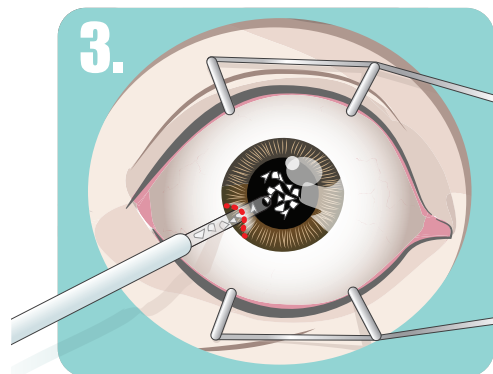
Pendant l'opération, le chirurgien :



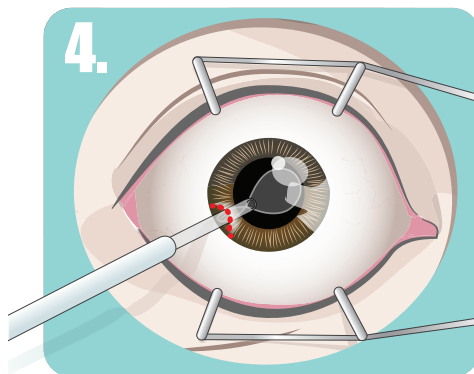
1.
fait une petite incision dans la cornée



2.
brise délicatement la cataracte en petits morceaux à l'aide d'ondes ultrasonores et d'un outil en forme de stylo (la phacoémulsification)



3.
retire les morceaux de cataracte de votre œil en les aspirant soigneusement



4.
remplace la cataracte par une nouvelle lentille transparente.

Foire aux questions (FAQ)

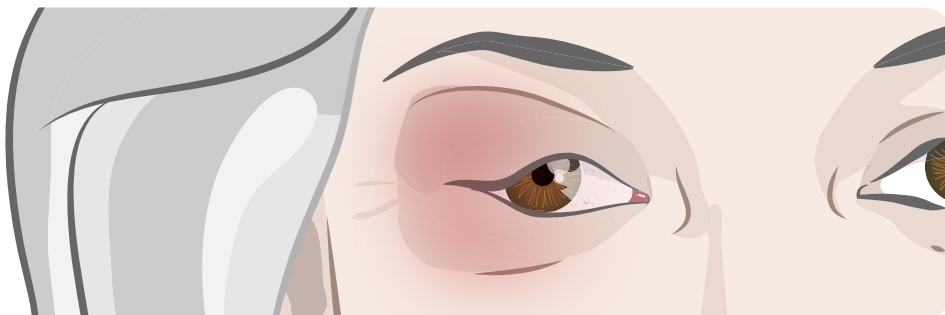
Quels sont les risques et les avantages de cette chirurgie ?

La chirurgie de la cataracte est une procédure courante qui est sans danger en général. La plupart des patients voient mieux après le remplacement de leur cristallin.

Cependant, comme pour toute chirurgie, il y a un faible risque que les problèmes suivants surviennent.

Ces problèmes peuvent comprendre :

- des infections de l'œil
- une augmentation de la pression dans l'œil
- une réaction aux médicaments utilisés pour l'anesthésie.



Les signes d'une réaction peuvent être un gonflement autour de l'œil ou une rougeur de la peau.



Le chirurgien vous parlera de ces risques et de ce qu'ils pourraient représenter pour vous. Avant la chirurgie, il vous demandera de signer un formulaire de consentement. En le signant,

- vous acceptez d'avoir une chirurgie de la cataracte
- vous confirmez avoir compris les risques et les avantages associés à cette chirurgie.



Si j'ai des cataractes aux deux yeux, est-ce qu'elles seront opérées en même temps ?

Non. Votre chirurgien fera une chirurgie sur un seul œil d'abord. Une fois que l'œil sera tout à fait guéri, votre ophtalmologiste prendra un rendez-vous pour la deuxième chirurgie.

Est-ce que j'aurai besoin de porter des lunettes après l'opération ?

Certaines personnes auront encore besoin de lunettes après la chirurgie. L'ophtalmologiste réexaminera vos yeux 6 à 8 semaines après la chirurgie, et il vous donnera une nouvelle prescription si nécessaire.

Parlez à votre ophtalmologiste pour en savoir plus.

Est-ce que j'aurai besoin de changer mes médicaments pour les yeux ?

Votre ophtalmologiste vous expliquera quels médicaments pour les yeux vous devez continuer de prendre et quels nouveaux médicaments vont s'ajouter. Nous reverrons tout cela avec vous avant la chirurgie. Pour aider votre œil à bien guérir, il est EXTRÊMEMENT important de suivre ces instructions très précisément. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser.

Je prends des médicaments pour d'autres problèmes de santé. Est-ce que je dois arrêter de les prendre avant la chirurgie ?

Dans la plupart des cas, vous continuerez de prendre vos médicaments habituels. Il faudra dire à votre chirurgien tous les médicaments que vous prenez. Il faudra aussi informer votre chirurgien si vous avez des allergies à certains médicaments ou à des aliments. Si vous avez des questions ou des préoccupations, parlez-en toujours avec l'équipe.

Combien de temps la nouvelle lentille va-t-elle durer ?

Une fois que le nouveau cristallin est en place, il est permanent. En général, il n'est plus nécessaire de le remplacer.

Combien de temps faudra-t-il à mon œil pour guérir ?

Votre vision sera floue pendant quelques jours, mais elle devrait s'améliorer avec le temps. La plupart des gens sont complètement guéris après 6 semaines.

Comment puis-je prévenir l'apparition de la cataracte ?

Nous ne savons pas s'il est possible de prévenir l'apparition de la cataracte.

Quelques études montrent que manger certains aliments peut réduire les risques de cataracte. Voici une liste d'aliments qui renferment de bons nutriments pour vos yeux :

- Les légumes verts à feuilles contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine
- Les agrumes et les baies contiennent de la vitamine C
- Les amandes et les épinards contiennent de la vitamine E
- Les poissons contiennent des acides gras oméga 3



Porter des lunettes de soleil avec une protection UV est aussi conseillé.

Se préparer pour la chirurgie :

La chirurgie de la cataracte est une chirurgie d'un jour (ou chirurgie ambulatoire). Cela signifie que vous arrivez à la clinique le jour de votre opération et que vous retournez chez vous après quelques heures.

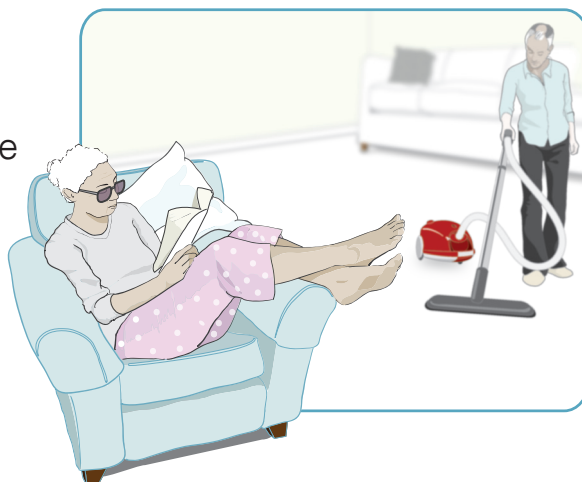


Vous aurez besoin qu'un ami ou un membre de votre famille vous ramène chez vous et reste avec vous pendant les 24 premières heures après la chirurgie.



Si personne ne peut rester avec vous, il ne sera pas possible de faire la chirurgie. Elle sera annulée et planifiée pour le jour où quelqu'un sera disponible pour rester avec vous. Si vous avez des questions à ce sujet, parlez-en avec votre équipe de traitement.

Assurez-vous que tout est organisé pour votre retour à la maison. Vous aurez probablement besoin de l'aide d'un ami ou d'un membre de la famille pour la préparation des repas, le lavage et le ménage.





Pour obtenir les meilleurs résultats possible, veuillez suivre ces instructions :

3 jours ou plus avant la chirurgie

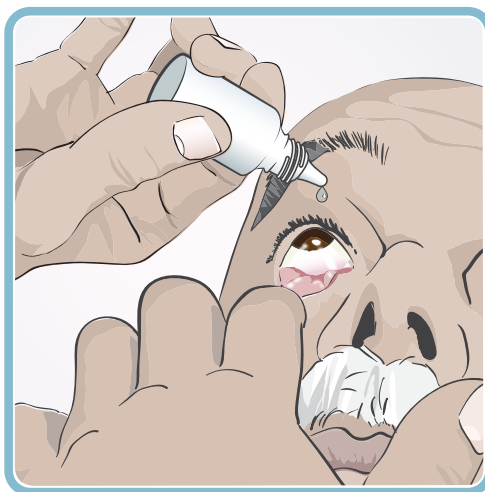
Mettez les gouttes dans les yeux comme demandé. En commençant à les mettre avant la chirurgie, vos yeux guériront plus rapidement. Ces gouttes permettront de :

Réduire les rougeurs et les gonflements

- Gouttes de stéroïdes (Pred Forte, Durezol)
- Gouttes anti-inflammatoires (Ketorolac, Prolensa, Nevanac)

Prévenir les infections de l'œil

- Gouttes antibiotiques (Besivance, Vigamox, Zymar)



Si votre médecin vous a prescrit des gouttes pour **les yeux, vous devez suivre ses instructions précisément**. Peu importe quelles gouttes vous utilisez, il faut suivre les instructions pour vous assurer que votre œil reçoit la bonne quantité de médicaments.

- **Comment mettre les gouttes pour les yeux** (voir page 28).
- **Calendrier pour les gouttes pour les yeux** (voir page 30).



Appelez-nous ...

si vous avez la grippe, un rhume, une infection, une infection de l'œil ou de la fièvre 1 ou 2 jours avant la chirurgie (ou le jour même de la chirurgie). **Il est possible que votre chirurgie doive être reportée.**

.....

(Du lundi au vendredi, ___matin - ___après-midi)



1 jour avant la chirurgie

- **Continuez à mettre vos gouttes dans les yeux.** Votre médecin vous indiquera les médicaments que vous devrez prendre.
- Votre médecin vous dira ce que vous pouvez manger et boire la nuit avant la chirurgie
- La clinique vous contactera pour vous confirmer l'heure de votre rendez-vous.
- **Assurez-vous que tout** est organisé pour votre retour à la maison après de la chirurgie.
- **Organisez votre trajet** pour l'hôpital et pour le retour à la maison
- **Prévoyez ce que vous devez apporter** le matin de la chirurgie
- **Ne fumez pas, ne buvez pas d'alcool** 1 jour avant la chirurgie, le jour de la chirurgie et 1 jour après la chirurgie.



Le jour de la chirurgie

Avant de partir de la maison

- Votre médecin vous expliquera quels médicaments prendre le matin de votre chirurgie.
- Continuez de mettre les gouttes dans les yeux. Votre médecin vous dira quelles gouttes prendre le matin de votre chirurgie.
- Ne fumez pas et ne buvez pas d'alcool le jour de votre chirurgie.
- Votre médecin vous dira ce que vous pouvez manger et boire la nuit avant la chirurgie.

Que faut-il apporter à l'hôpital ?

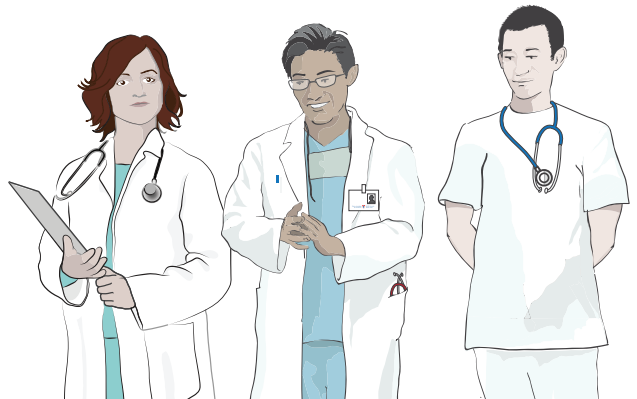
Assurez-vous d'avoir quelqu'un qui vous amène à la clinique et vous reconduit à la maison.

Où devez-vous aller ?

.....
.....

Qui réalisera la chirurgie ?

Votre **ophtalmologiste** réalisera la chirurgie avec l'aide d'une **infirmière** et d'un **anesthésiste** (un médecin qui administre des médicaments pour supprimer la douleur pendant l'opération).



Que va-t-il se passer immédiatement avant l'opération ?



L'infirmière va mettre des gouttes dans votre œil. La première goutte va agrandir la pupille (le centre de votre œil, la partie noire) ce qui permettra à votre ophtalmologiste de mieux voir votre œil pour effectuer la chirurgie.

La deuxième goutte va empêcher votre œil de s'infecter. Comme ces gouttes rendent votre vision floue et que cela prend environ 6 heures à se dissiper, il est très important d'avoir quelqu'un pour vous ramener à la maison après la chirurgie.

Que se passe-t-il pendant la chirurgie ?

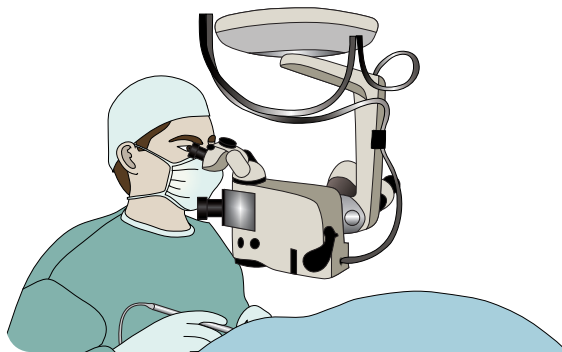
Un membre de l'équipe de traitement vous donnera des médicaments pour empêcher la douleur (une anesthésie locale) et pour vous détendre. Vous resterez éveillé et vous pourrez entendre les appareils bipier et des personnes parler, mais vous ne ressentirez pas de douleur.

Vous serez couché pendant la chirurgie. Un drap fin, avec une ouverture ronde au-dessus de l'œil qui sera opéré, sera placé sur votre visage.

Pendant la chirurgie, le chirurgien insérera une nouvelle lentille choisie spécialement pour vous.

Elle remplacera l'ancien cristallin, celui qui est opaque (cataracte). La procédure complète dure environ 20 minutes.

Un pansement oculaire sera placé sur votre œil à la fin de la chirurgie.

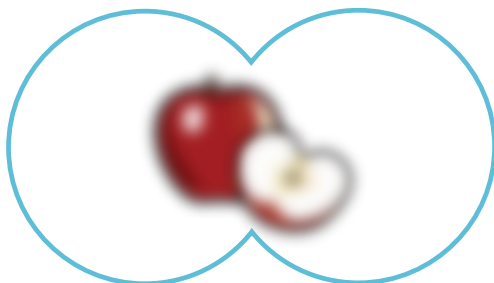


Après la chirurgie

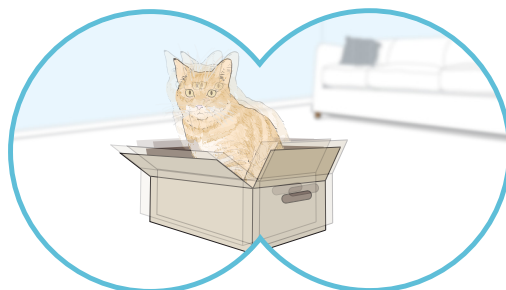
Après la chirurgie, vous irez dans la salle de réveil. Vous aurez un pansement oculaire sur l'œil opéré.

Comment est-ce que je me sentirai immédiatement après la chirurgie ?

Vous pourriez :



- avoir une vision floue



- voir double



- avoir beaucoup de larmes (pleurer)
- avoir l'impression d'avoir quelque chose dans l'œil



Ces sensations peuvent durer quelques semaines, mais vont s'améliorer avec le temps.

Quand pourrai-je retourner à la maison?

Il est important d'avoir une personne qui peut vous accompagner à l'hôpital et qui vous ramène à la maison le même jour.



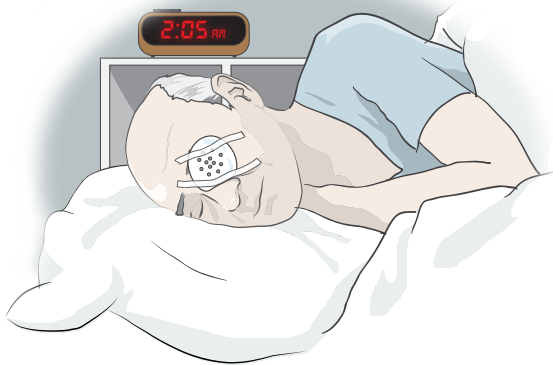
Attention : Votre chirurgie sera annulée si personne ne peut vous ramener à la maison et rester avec vous pendant les 24 premières heures.

À quoi s'attendre après la chirurgie (à la maison) ?

Vous pourriez ressentir un inconfort autour de l'œil ou un léger mal de tête. Si c'est le cas, prendre une dose régulière de Tylenol™ peut aider.



Pour que votre œil guérisse bien, vous devez suivre toutes les instructions de ce guide. La plupart de ces recommandations vous permettront d'éviter les infections de l'œil et feront en sorte que la nouvelle lentille reste bien en place et guérisse parfaitement.



Vous porterez une coquille oculaire, c'est-à-dire une protection en plastique dur placé sur votre œil, uniquement pour dormir. Utilisez du ruban médical pour la maintenir en place.

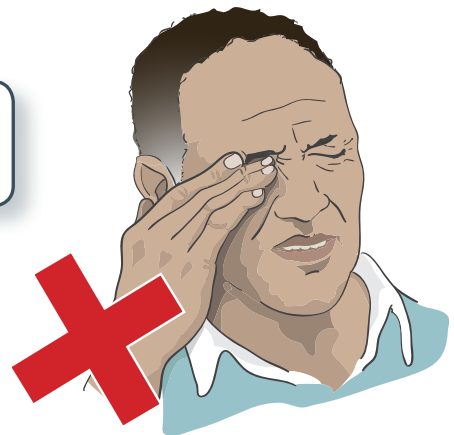
Votre chirurgien vous donnera une prescription pour des gouttes pour les yeux. **Vous DEVEZ suivre les instructions attentivement.** Si vous avez un pansement oculaire après la chirurgie, vous commencerez à mettre les gouttes quand votre chirurgien vous dira de le faire.



Recommencez à prendre tous les médicaments que vous preniez avant la chirurgie sauf si le médecin vous a dit de ne pas le faire.



Lavez-vous toujours les mains avant de toucher vos yeux.



Ne vous frottez pas les yeux pendant au moins un mois après la chirurgie.

Les choses à faire et à ne pas faire

Votre chirurgien vous dira quand vous pouvez reprendre vos activités normales. Le processus de guérison peut prendre jusqu'à 6 semaines.

Le jour après la chirurgie

- Vous pouvez prendre une douche et lavez vos cheveux le jour après la chirurgie (mais faites attention de ne pas mettre de savon dans les yeux pendant une semaine après la chirurgie)
- Portez vos anciennes lunettes ou lunettes de soleil si cela est plus confortable pour vous.

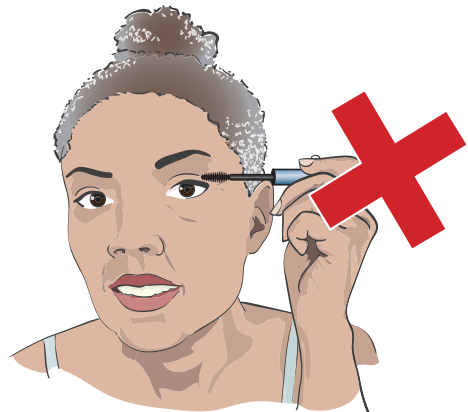


- Vous pouvez regarder la télévision, lire ou vous promener.
- Vous pouvez manger comme d'habitude après la chirurgie.



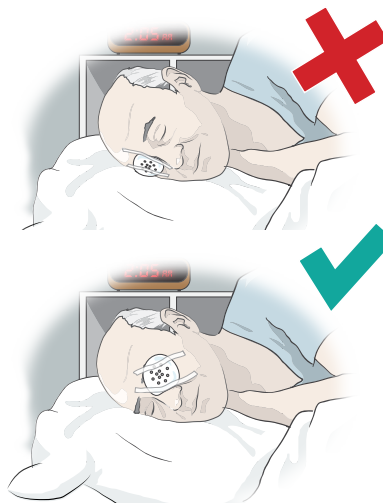
Jusqu'à une semaine après la chirurgie

- Ne maquillez pas les yeux pendant au moins une semaine.



Jusqu'à 2 semaines après la chirurgie

- Ne dormez pas sur le côté opéré pendant au moins 2 semaines.
- Ne soulevez pas plus de 10 lb (4,5 kg) pendant au moins 2 semaines.



Jusqu'à 3 semaines après la chirurgie

- N'allez pas nager pendant au moins 3 semaines.

Jusqu'à 4 semaines après la chirurgie

- Ne participez pas à des activités physiques intenses (comme soulever des boîtes ou déneiger) ou à des sports de contact violent pendant au moins 4 semaines ou jusqu'à ce que votre chirurgien vous y autorise.



6 semaines ou plus

Vous aurez un examen des yeux dans les 6 à 8 semaines après la chirurgie. Si vous avez besoin d'une nouvelle prescription, elle sera faite lors de ce rendez-vous.

Les autres choses à prendre en compte après la chirurgie

Pour la plupart des patients, l'œil est guéri 6 semaines après la chirurgie. Nous vous fixerons un rendez-vous de suivi pour nous assurer que vous guérissez bien. Pendant ce temps, suivez les recommandations de ce guide.

Il est important de continuer à mettre les gouttes pour les yeux ou de prendre tout autre médicament prescrit par vos médecins.

Quand dois-je contacter la clinique ?



Contactez la clinique si vous ressentez un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Des rougeurs qui s'intensifient au cours de la journée au lieu de diminuer
- Une baisse soudaine de votre vision
- Des douleurs aux yeux qui s'aggravent
- Un écoulement de l'œil opéré
- Des changements de votre champ de vision et/ou des éclairs de lumière dans l'œil

.....
Du lundi au vendredi (___ matin - ___ après-midi)



Dernier conseil

Rappelez-vous, il est extrêmement important de continuer à mettre vos gouttes pour les yeux et de suivre les recommandations de ce guide pour vous assurer que l'œil guérisse de la bonne façon. Il faut suivre les instructions de ce guide. Si vous avez le moindre doute, n'hésitez pas à poser des questions à un membre de l'équipe. Nous sommes là pour vous aider.

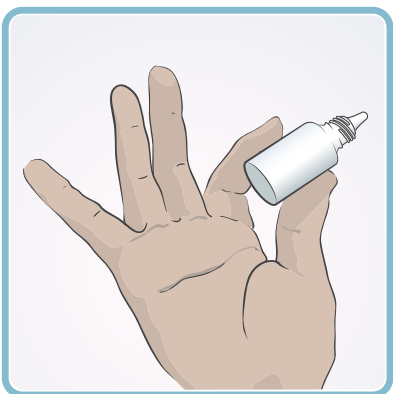


Comment mettre les gouttes pour les yeux



Lavez-vous les mains.

1



Prenez le flacon compte-gouttes entre le pouce et l'index.

2

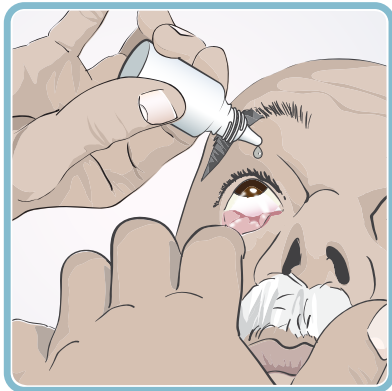


Inclinez votre tête vers l'arrière.

3



Regardez vers le haut pendant que vous tirez votre paupière inférieure vers le bas pour former une poche.



Appuyez doucement sur le flacon compte-gouttes jusqu'à ce qu'une goutte à la fois tombe au centre de la paupière inférieure de votre œil.



Gardez la tête inclinée vers l'arrière, fermez vos yeux et laissez les gouttes se répartir sur la surface de l'œil.

Utilisez uniquement des papiers jetables pour assécher le surplus de gouttes.



Calendrier pour les gouttes pour les yeux

✓ GOUTTES AVANT LA CHIRURGIE

Médicaments	3 jours	2 jours	1 jour	Jour de chirurgie
..... x / jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..... x / jour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



✓ GOUTTES APRÈS LA CHIRURGIE

Semaine 1 (jours 1 à 7) Mettez une goutte de chaque bouteille dans l'œil affecté 4 fois par jour.						
jour 1	2	3	4	5	6	7
Bouteille #1 (stéroïde)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bouteille #2 (stéroïde)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semaine 2 (jours 8 à 14) Mettez une goutte de stéroïdes (groupe #2) dans l'œil affecté 3 fois par jour.						
8	9	10	11	12	13	14
Bouteille #2 (stéroïde)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semaine 3 (jours 15 à 21) Mettez une goutte de stéroïdes (groupe #2) dans l'œil affecté 2 fois par jour.						
15	16	17	18	19	20	21
Bouteille #2 (stéroïde)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semaine 4 (jours 22 à 28) Mettez une goutte de stéroïdes (groupe 2) dans l'œil affecté 1 fois par jour.						
22	23	24	25	26	27	28
Bouteille #2 (stéroïde)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notes

Series of horizontal lines for taking notes.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office



imprimis Rx[®]

LESS
DR  **PS**[®]