

白內障手術前後護理指導

一、手術前：

- (一) 請儘量放鬆心情，減少訪客，保持安靜的環境。
- (二) 護理師會教導您眼球轉動(讓您在手術中配合醫師使用麻醉藥)。
- (三) 手術前護理師會幫您點眼藥(散瞳)。
- (四) 手術前儘可能吃清淡食物，以免手術中因腸胃不適造成不安而影響眼壓。
- (五) 手術前保持環境光線較暗，減少畏光，並使病人習慣以減少因手術後須蓋住雙眼而產生不安及害怕的感覺。

二、手術後：

- (一) 手術後，頭部應保持固定，仰臥或睡向健側，避免俯臥，可保持一舒適姿勢，防止術後眼壓上升。
- (二) 避免揉眼睛(致內容物跑出來)。
- (三) 手術後即可進食，若有疼痛不適，可請護理師依醫囑予您止痛藥物。
- (四) 手術後眼睛較畏光，可將室內燈光調柔和，亦可用眼罩或紗布局部覆蓋。
- (五) 避免用力解便或抬重物，減少眼壓上升。
- (六) 禁煙及禁辛辣食物，可吃流質或軟質食物，避免咀嚼時引起傷口疼痛或不適。
- (七) 按時點眼藥，點藥前先洗手。
- (八) 白內障手術約三至五天即可出院。
- (九) 為預防眼內壓上升：患眼需使用眼罩，床頭抬高 30 至 45 度，且避免躺向患側。
- (十) 未植 IOL(人工水晶體)者，手術後四至六週起配戴雙凸眼鏡(放大鏡)。

三、出院衛教：

返家後眼睛如發生下列情形，應馬上返回眼科門診檢查：

- (一) 眼睛持續不斷疼痛或刺痛
- (二) 黏稠性分泌物突然增加
- (三) 手術的眼睛不小心撞到，或因外力而受傷
- (四) 突然看不清楚
- (五) 結膜或鞏膜(眼白處)發紅變嚴重或有血水流出

手術後兩周內避免用太熱的水洗澡或洗三溫暖；一個月內避免下列動作以維持正常眼壓：急速轉身、轉腰、用力或快速轉動頭部、舉重物；用力咳嗽或解便、嘔吐；三個月內避免長期低頭閱讀、看報紙、滑手機平板等。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康