

## 眼科病人出院衛教

- 一、可由親友陪同下自由活動，但須避免術後一個月內避免增加眼壓的動作，如：腹部用力、揉眼睛、急劇從平躺起身動作、便秘、上呼吸道感染（若要咳嗽打噴涕，要張大嘴巴）、粗重工作及提重物、嬰幼兒避免哭鬧等激烈動作和勿使用眼睛過於勞累，注意安全避免跌倒。
- 二、每日按時點藥，點眼藥水前請先洗手，並隨時用眼罩蓋著患眼（若為白內障患者，且未加裝人工水晶體，則可使用白內障眼鏡，夜間入眠時，再使用眼罩），持續3~4週。
- 三、多數眼藥無需冷藏（除非特殊），但需置放於陰涼、無日光直射之處。另外點時藥水溫度最好接近體溫，以減少眼睛刺激。
- 四、若需雙眼給藥，應先點健側，再點患側，有藥水合併藥膏時，應先給予藥水，再給予藥膏，以免吸收不佳。
- 五、一周內勿洗臉，要洗頭至少4天後至美容院以躺洗方式；若要自己洗頭，手術後兩周為宜。
- 六、有溢淚或分泌物時，應以棉球沾冷開水或生理食鹽水由鼻側往眼角清潔，勿使用手帕、衛生紙直接擦拭或搓揉眼睛。
- 七、若有畏光、流淚及輕度局部刺痛均屬正常現象。
- 八、手術後兩周可斟酌做輕度家務，耗力工作仍需避免。
- 九、按時返院回診，並請攜帶眼藥水及眼藥膏。但若有持續性疼痛、分泌物增加或視力驟退，請立即回診。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康