

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，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，點藥前，請先洗淨雙手。
- 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、每日洗臉、沐浴時應避免前俯及弄溼眼部，若要自己洗頭，手術後兩周為宜。
- 六、可多攝取 β 胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鋅、銅、硒等微量元素、攝取充足的水分、可戴太陽眼鏡，避免飲酒、抽菸來保護眼睛。
- 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、手術後一個月內暫停性生活。
- 十、按時返院回診，但若有持續性疼痛或視力驟退，請立即回診。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機