

眼睛手術後衛教指導

- 一、提舉重物時，宜請家人協助或代勞。
- 二、宜避免任何吃力、咳嗽、作嘔及氣喘的動作。
- 三、減少彎腰的動作，如放置物品、綁鞋帶，宜採蹲式。
- 四、走路宜沿熟悉道路行走，以減少碰撞跌倒。
- 五、不要讓非醫護人員查看眼睛，尤其患眼。
- 六、避免劇烈運動。
- 七、避免強光直接刺激例如：勿直視日光或燈光勿太亮宜使用柔和，不產生閃爍的光源。
- 八、勿將洗臉水濺入眼內；洗澡洗頭時亦應注意。
- 九、避免揉擦雙眼的習慣動作。
- 十、勿私自使用冷敷或熱敷，須照醫師處方處置。
- 十一、使用噴霧物品時，在噴灑使用前應確信噴嘴遠離眼睛，例如：使用噴髮劑時，要閉上雙眼。
- 十二、勿用髒的毛巾擦拭眼睛周圍，清除眼異物時，兩眼不要用同一張紙張。
- 十三、飲食無任何限制均衡飲食，避免太辛辣及刺激性的食物。
- 十四、避免眼內壓上升的方法：

勿過度勞累	勿情緒極度變化
勿用力的打噴嚏	勿大力咳嗽
勿用力跑步	勿用力跳躍
勿用力排便	勿用力彎腰
勿用力抬高或推動重物(30 公斤以上)	勿揉擦眼睛或用力閉眼

參考資料

Davies, I., Williams, A. M., & Muir, K. W. (2017). Aids for Eye Drop Administration. *Survey of Ophthalmology*, 62(3), 332-345. doi: 10.1016/j.survophthal.2016.12.009

針對以上內容預進一步了解，為不影響門診看診進度，請於上班時間洽眼科門診諮詢(上午 09:00-12:00、下午 13:30-17:00)，電話：05-2756000 轉眼科門診 2263；如有不適狀況時，非門診上班時間請直接就近至其它眼科門診就診