



青光眼護理指導

1998.01 制定

2020.12 修訂

2022.11 審閱

一、何謂青光眼？

青光眼是一種視神經病變，最常見的原因是眼壓過高。眼睛裡面要有一定的壓力，才能維持它的形狀，正常的眼壓是在12-21 毫米汞柱之間。若眼壓超過正常值一段時間，會造成視野缺損、視神經損傷，這就是青光眼。青光眼需長期追蹤、治療，以控制眼壓來防止視神經及視野惡化，如果沒有儘早發現及適度控制眼壓，最後嚴重者會導致失明。

二、青光眼的治療：

治療方法有藥物治療、雷射治療及手術治療等，需由眼科醫師按病情予以處理。

三、青光眼用藥須知：

- (一) 請遵照醫師指示按時間、次數正確使用青光眼藥物。
- (二) 如有氣喘及心臟病請先告知眼科醫師，以避免部份藥物引起疾病發病。
- (三) 其它科看診時，請先告知醫師有青光眼病史；若須使用類固醇成份藥物時，應定期回診測量眼壓。
- (四) 點眼藥水時，眼藥水滴口勿碰觸眼睛，並以指按壓眼頭處約5分鐘。
- (五) 請將眼藥水放在陰涼處。

四、青光眼居家照顧須知：

- (一) 日常生活宜注意會引起眼壓上升的動作，如：
 1. 減少彎腰的動作，如須放置物品及綁鞋帶均宜採蹲式。
 2. 避免拿舉重物、突然轉頭或打噴嚏、咳嗽、憋氣及瑜珈倒立的動作，解便時勿用力。

3. 避免使眼睛疲勞。

4. 避免熬夜、失眠和情緒激動，如：興奮、生氣、煩惱等。

(二) 避免飲用刺激性飲料，如：茶、咖啡、酒等。

(三) 避免一次大量飲水（可少量多次飲水）。

(四) 在夜間或暗室活動時，要特別小心。

五、青光眼具家族性傾向，鼓勵成年家人應定期檢查，早期發現、早期治療。

六、若出現視力模糊、眼睛漲痛、頭痛甚至噁心、嘔吐等眼壓高的症狀，應儘速就醫檢查。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00，週六上午 9:00-12:00。

祝您 平安健康