



白內障手術後護理指導

1998.05 制定

2023.04 修訂

一、手術後注意事項：

1. 手術後即可正常進食，但避免吃太硬或刺激性食品，如菸、酒、咖啡、茶及辛辣食物等；請多攝取高纖維蔬果及足夠水分，以防有用力解便或便秘情形。
2. 手術後如無不適即可下床如廁或走動，但請避免過度活動，以預防眼壓上升。
3. 手術後第一天患眼會用眼罩覆蓋保護及紗布加壓包紮，請不要自己拆除眼睛上紗布或自行點眼藥，等待手術後第二天醫師拆除紗布包紮及診視後，才開始點眼藥。
4. 眼罩需全天使用至少一個月左右，以預防有碰撞及壓迫情形，白天可防外傷，晚上睡覺時則可防不自覺揉擦患眼。
5. 躺臥時，請平躺或躺向健側，勿睡向患側壓迫到患眼。
6. 兩周內眼睛請勿碰水（洗臉或洗頭時，避免濺濕患眼），以防污水濺入眼內引起感染。
7. 患眼會感到輕度疼痛和不適，可按醫囑服用止痛藥物。
8. 手術後患側眼睛若有脹痛、劇烈疼痛或頭痛、嘔吐等不適症狀，請立即通知醫護人員。

二、出院居家照顧須知：

1. 請依照醫護人員指示按時點眼藥。
2. 正確點眼藥的方法：
 - (1) 請先以肥皂洗淨雙手後拆下眼罩，以 75% 酒精棉片擦拭或以沸水煮沸 30 分鐘消毒眼罩，每日一次。
 - (2) 用無菌小紗布沾生理食鹽水或用生理食鹽水棉片，由眼內側往外側輕拭眼睛周圍分泌物。
 - (3) 點眼藥前，輕搖藥水瓶，搖勻眼藥水。
 - (4) 點眼藥姿勢：坐姿時頭稍後仰，平躺時眼睛往上看。
 - (5) 請眼睛往上看，輕拉下眼皮，將藥物點在下眼瞼處，勿點在眼球中央，也請不要讓眼藥瓶的滴口碰觸到您的眼睛以預防角膜潰瘍情形，為避免藥水流入鼻淚管被吸收（有苦味），請輕壓雙眼內側（眼內眥處）30 秒~1 分鐘。
 - (6) 兩種藥之間請相隔 5 分鐘，請先點藥水再點藥膏；藥膏由眼內角向外側擠，旋轉瓶身使藥膏斷離，注意瓶口勿碰觸睫毛或眼瞼，以免汙染。
 - (7) 點完藥後，輕輕眨眼睛，勿揉眼睛，再覆蓋上眼罩並以紙膠固定。

(8) 眼藥請放置於陰涼處，以預防藥性變質，若有沉澱物請勿使用。

3. 避免食用刺激性飲食，如：菸、酒、咖啡、茶及辛辣食物等，以增進傷口癒合。

4. 手術後一個月內，請避免會使眼壓升高的動作，以維護眼壓正常，例如：

(1) 避免彎腰低頭，如彎腰放置物品或綁鞋帶等，必要時宜採蹲姿。

(2) 避免需用力的動作，如抱小孩、提舉重物、打噴嚏、咳嗽、倒立、憋氣或用力解便等。

(3) 避免快速改變動作，如突然轉頭、快速下床及跳躍等。

(4) 避免眼睛過於疲勞，如：失眠、過度看書、看電視、使用 3C 產品。

(5) 儘量避免情緒起伏過大，如興奮、憤怒、煩惱及生氣等。

(6) 勿吃太硬食物，如甘蔗、花生及瓜子等。

(7) 儘量避免一次性大量飲水，可採少量多次方式。

5. 手術後視力尚未恢復，故於夜間或暗室活動時要特別小心及安全環境，例如：

(1) 夜間下床需開燈，且儘量有人陪伴。

(2) 下床時穿具止滑效果的鞋子。

(3) 保持地面乾燥、無潮濕情形。

(4) 通道儘量空曠，無障礙物。

(5) 家具擺設位置固定。

(6) 上下樓梯、上下床及上廁所儘量有人陪伴且攙扶。

6. 正確的眼睛保護：

(1) 出院後眼罩需戴至少一個月，睡眠時不可取下，以避免不自覺揉眼睛。

(2) 金屬眼罩每日以沸水煮沸 30 分鐘消毒或以 75% 酒精棉片擦拭。

(3) 患眼有刺痛感時，請勿用手揉擦。

(4) 手術後患眼會有紅血絲情形為正常現象，隨著傷口癒合過程會漸漸消退。

(5) 手術後看東西感覺較手術前光亮或怕光，需要時可戴深色眼鏡及墨鏡。

7. 需立即返診的情形：

(1) 患眼分泌物增多。(2) 患眼疼痛加劇。(3) 患眼視力愈來愈模糊或有點狀浮游物。(4) 患眼不慎碰撞。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務。出院後如有任何疑問，可利用健康諮詢專線：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。

祝您 平安健康