



白內障手術後護理指導

1998.05 制定
2018.07 修訂
2021.01 審閱

一、手術後注意事項：

1. 手術後即可正常飲食，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，以防便秘用力解便。
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以紗布加壓包紮並用眼罩覆蓋保護，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. 眼罩須全天下使用一個月左右，以預防碰撞及壓迫，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. 為避免感染，請小心梳洗，手術後一週內請勿俯身洗頭，以防污水濺入眼內。
7. 患眼會感到輕度疼痛和不適，可按醫囑服用止痛劑。
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。拆下眼罩，以 75% 酒精擦拭或以沸水煮沸 30 分鐘消毒眼罩，每日一次。
 - (2) 點眼藥姿勢：若坐時頭稍仰後，平躺時眼睛往上看。

- (3)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。
 - (4)點眼藥前，輕搖藥水瓶，搖勻眼藥水。
 - (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，不要讓眼藥瓶的滴口碰觸到您的眼睛。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) 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，必要時宜採蹲式。
 - (2)避免需用力的活動作，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、跳躍。
 - (4)避免眼睛過於疲勞，如：失眠、過度看書、看電視、手機及電腦。
 - (5)儘量避免情緒起伏過大，如興奮、憤怒、煩惱、生氣等。
 - (6)勿吃太硬食物，如甘蔗、花生、瓜子。

(7)儘量避免一次大量飲水（可少量多次）。

5.手術後視力尚未恢復，故在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)下床時穿防滑的鞋子。

(3)保持地面乾燥。

(4)通道儘量空曠，無障礙物。

(5)家具擺設固定原位。

(6)上下樓梯、上下床及上廁所儘量有人扶持。

6.正確的眼睛保護：

(1)出院後眼罩須戴一個月，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，一般隨傷口癒合會漸漸消退。

(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。

祝您 平安健康