

青光眼围手术期如何护理

▲ 广东省阳江光明眼科医院 黄青草

青光眼是一种以病理性眼压升高导致特征性视神经损害和视野缺损的一组眼病。如果不及及时治疗，可导致患者不可逆性视力丧失，严重影响患者的生活质量。对青光眼的治疗主要是通过药物或手术将眼压控制在视神经损害不进一步发展的水平。手术是治疗青光眼的主要方式之一，而优质的护理是患者围手术期安全的重要保障。

综合护理

青光眼的发作与情绪、环境变化相关，情绪异常是青光眼发病的诱因，因此保持青光眼患者情绪稳定就显得尤为重要，一方面要对患者进行心理疏导，通过访谈了解患者情绪状态，找出不稳定因素，积极疏导；另一方面要与患者家属进行沟通，多给予患者理解与支持。在环境方面，主要是让患者有

一个清洁、整齐、安静、光线柔和的居住环境，让患者生活规律，起居有常；饮食方面宜清淡，多食用易消化且富含营养的食物，少吃刺激性强的食物如辣椒、胡椒等；忌烟、酒、浓茶、咖啡等。闭角型青光眼患者禁用散瞳剂和口服或注射颠茄类药物。

术前的护理

术前护理的目的是让青光眼患者有一个良好的状态接受手术，包括身心两个方面。从身体方面来讲，术前要根据医嘱做好各项检查；术前两天提前滴用抗菌药物眼药水，清洁结膜囊，手术当天修剪睫毛、冲洗结膜囊与泪道等。心理方面，术前要给患者讲解手术目的、方法、注意事项等，解答患者提出的疑问，做好患者的心理疏导，增强患者对手术的信心，打下心理“预防针”，避免

术前过度紧张、焦虑等，以利于术中良好的配合。

术后的护理

在手术完毕后要及时告知患者手术的消息，打消患者心中担忧，让患者配合后续的治疗与护理。患者在回到病房后，要妥善移动患者，避免震动头部，在病床上休息采用仰卧位。如果患者在术中、术后有眼内出血情况，则需按医嘱静脉滴注止血药。术后每日更换敷料，注意观察前房、角膜、瞳孔等情况，将观察到的信息详细记录并汇报给主治医师，根据医嘱进行相应护理。患者术后可能出现眼部疼痛，耐心讲解疼痛原因，告知患者轻微疼痛属正常反应，但如有剧烈眼痛或伴有头痛、恶心、呕吐等，则应该及时报告医生尽快给予相应处理。术后饮食方面

应以清淡为主，如多食用蔬菜、豆制品、水果等，如果患者发生便秘，可给予开塞露等帮助排便；在术后也应告知患者要注意视力护理，如闭角型青光眼患者应避免在昏暗的环境中久留，容易导致瞳孔散大，房角关闭而引起眼压升高；在日常用眼方面注意用眼卫生和强度，避免长时间看手机、电视等；饮水的时候注意少量，以一次饮水量不超过300 mL为宜，以免眼压升高；告知患者复查计划安排，其目的是定期监测眼压、视乳头和视功能损害的变化，做相应处理。每隔1个月都要进行一次常规复查，每隔半年需要进行一次视野与眼底照相检验等。

优质的围手术期护理能增加患者的信心，提高患者的配合度和就医体验，增加患者对医护人员的信任，改善预后，提升患者的生活质量。

关于眼部肿瘤，你需要知道这些事

▲ 潍坊正大光明老年病医院 潘秀娟

眼部肿瘤是指发生在眼睑、结膜、角膜、巩膜、脉络膜、视网膜、球后眼眶内及泪腺等部位的一种肿瘤病变，有良性和恶性之分。了解眼部肿瘤的基本知识，对于及时发现、诊断和治疗眼部肿瘤非常重要。

眼部肿瘤有良性和恶性之分。良性肿瘤主要包括血管瘤、脂肪瘤、炎性假瘤、乳头状瘤等，生长缓慢，不会扩散或转移到身体的其他部位，通过手术切除或激光等方法治疗，效果较好，复发的可能性也较小。而恶性肿瘤则包括眼睑癌、结膜癌、角膜癌、视网膜母细胞瘤、黑色素瘤、淋巴瘤等，生长迅速，易扩散转移，治疗难度较大。

眼部肿瘤的症状

眼部肿瘤的症状因肿瘤类型和位置而异。一般而言，良性肿瘤的症状主要包括眼部不适、肿胀、疼痛等，对视力影响较小；而恶性肿瘤则会出现明显的症状，如视力下降、视物变形、眼球突出、结膜出血等。若肿瘤已经扩散到眼外，还可能出现头痛、恶心、呕吐等症状。

如果出现这些症状，应及时就医，以便早期发现和治疗眼部肿瘤。

眼部肿瘤的发生是由多种因素造成的，包括先天性因素、病变因素以及恶性肿瘤转移等。

此外，遗传因素、基因突变、环境因素和生活饮食习惯也可能对眼部肿瘤的发生起到一定的影响。

早期发现眼部肿瘤的方法

定期体检：定期体检可以帮助发现早期的眼部肿瘤。常规的眼科检查视力检查、眼底镜检查、CT检查。可以检查眼球、眼睑、结膜等部位是否有异常。注意症状：如果出现眼部疼痛、视力下降、眼睛肿胀等症状，应该及时就医检查。家族史：如果家族中有遗传性眼部肿瘤的病史，应该密切关注自己的眼部健康状况。

了解自己的眼睛：通过镜子观察自己的眼睛，可以发现一些眼睑、结膜等部位的异常情况。如果发现有颗粒状突起、颜色变化等症状，应该及时就医检查。

眼部肿瘤的治疗方式

眼部肿瘤的治疗方式包括手术切除、放疗、化疗、免疫治疗等。

手术治疗 可以有效地清除病灶，减轻肿瘤负荷，提高患者的生活质量。但是手术治疗也存在一定的风险和局限性，如手术创伤大、术后恢复时间长等。因此，在选择手术治疗时，需要综合考虑患者的病情、年龄、身体状况等因素，制定个性化的手术方案。

放射治疗 放射治疗可以有效地杀死肿瘤细胞，控制病情发展，但同时也可能对正常组织造成一定的损伤和副作用。

化学治疗 化学治疗可以通过药物抑制肿瘤细胞的生长和扩散，从而达到治疗的目的。但是化学治疗也存在一定的副作用，如恶心、呕吐、骨髓抑制等。

免疫治疗 免疫治疗可以通过调节患者的免疫系统，增强免疫细胞的活性，从而达到治疗的目的。

如何预防眼部肿瘤

避免过度暴露于阳光下 长时间暴露于阳光下会增加患黑色素瘤和其他眼癌的风险。应该尽量避免在强阳光下活动，尤其是在中午时分。如果必须暴露在阳光下，应该佩戴防紫外线的眼镜、帽子和衣服等。

戒烟 吸烟会增加患眼部肿瘤的风险，特别是视网膜母细胞瘤和眼癌。吸烟还会加速眼部老化，增加白内障等疾病的风险。

均衡饮食 均衡饮食可以保持身体健康，包括眼部健康。应该多吃蔬菜、水果、全谷类和富含蛋白质的食物，减少高脂肪和高糖食物的摄入。

控制饮酒 过度饮酒会增加患眼部肿瘤的风险，特别是视网膜母细胞瘤和眼癌。

关注药物使用 一些药物使用可能会导致眼部副作用，如青光眼、视力模糊等。在使用药物前应该仔细阅读说明书，并注意观察自己的眼部健康状况。

预防眼部肿瘤的最好方法是保持健康的生活方式，包括良好的饮食习惯、适度的运动、避免过度暴露于阳光下、戒烟和控制饮酒等。此外，定期体检也是预防眼部肿瘤的重要措施之一。

孩子近视 + 散光 必须知道这些事

▲ 广东省普宁市洪阳镇中心卫生院 李少纯

近视、散光是我国小孩的常见眼部问题，也是影响小孩正常生活、学习、生长发育的常见病。世界卫生组织的相关报道显示，我国近视患者的数量已经超过6亿，青少年在近视患者中占多数，发生率在全球排第一。近视眼患者大多同时存在散光问题，需要尽早识别近视眼与散光现象，及时发现并进行治疗，改善青少年的身心健康。

如果小孩子看东西时有歪头现象，喜欢眯眼睛、紧皱眉头、姿势非常奇怪、看东西的时候离得特别近、反复眨眼睛、经常揉眼睛等。这些症状从某种程度上来说，其实是在提醒爸爸妈妈，小孩的眼睛可能出了问题，要尽早去医院看一下，上述症状发生可能和眼睛自身调节能力差，已经无法看清事物相关，身体做这些动作，是在帮助眼睛进行调节，让眼睛看清事物。

非正视眼,也即屈光不正,有三种类型,散光、近视、远视。

近视和远视的主要症状

近视症状和散光症状颇为相似，都存在眼睛酸痛、视觉疲劳、头痛等多种不适症状。症状的严重程度和散光严重程度形成反比，比如轻度散光患者有很大可能存在严重症状，轻度散光眼往往希望通过调节作用有效克服视物模糊这一问题，但调节过程中无法同时对两个不同子午线上的屈光异常进行补偿，所以无法让物象变得清晰，反而会加重患者的视觉疲劳等症状的严重程度。近视眼无法看清远处的物体，散光眼时不管怎么努力都不能看清远处、近处物体。散光患者想要看清模糊图像，需反复进行调节，所以容易出现视觉疲劳症状，最终导致视功能持续下降。其中只有轻度散光的患者往往存在正常的视功能，中高度散光患者往往近视远视都不好。若患者是单纯散光，则只有视力轻度减退，若是混合性散光或是复性散光，则有明显视力减退表现。

儿童眼睛及视力保健措施

营养 平衡膳食，不挑食不偏食；多与眼睛发育关系密切的营养素，如维生素；

A、B₁、B₂、D。矿物质：钙、铁、铜、硒、锌。食物：米、面、蔬菜、水果、大豆类、鸡蛋、动物肝、瘦肉等，少吃甜食和零食，多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。维生素A在视觉的发育中起到至关重要的作用，维生素A水平低下易发手眼症、眼疲劳，甚至对儿童视力造成不可逆的伤害。

用眼卫生习惯 桌椅高矮应与儿童的身体相适应，保持正确的坐姿。读书写字做到“一拳、一尺、一寸”，胸口离书桌一拳，眼睛离课本一尺，握笔手指离笔尖约一寸。室内光线要适宜，不要在光线太强或太暗的环境中看书、写字。读写连续用眼时间不宜超过40分钟。不用脏手揉眼，脸盆、毛巾要专用，并定期煮沸消毒。儿童应该有选择地，有节制地看电视。2岁内婴幼儿不建议观看或使用电子屏幕，年龄越小每次看电视时间越短。2岁以上幼儿观看屏幕或使用时间累计小于1 h/天。在看电视时，室内需要有一定的背景光线，看电视的距离需要在2.5米以上，并且视线与电视机中线同高，非学习目的电子产品使用单次不宜超过15分钟，使用电子产品学习或读写连续用眼30~40 min后，应休息远眺放松10 min。

睡眠 1岁内婴儿（0~3月龄）每天有14~17小时或（4~12月龄）12~16小时优质睡眠，1~3岁幼儿11~14小时的优质睡眠，3~6岁学龄前儿童10~13小时的优质睡眠，小学生每天睡眠10个小时，初中生9个小时，高中阶段学生8小时。

护眼运动 远眺：嘱咐孩子凝视远方的一个具体目标，让孩子要努力去看清它，最好是绿色目标。三个“20”法则：20分钟近距离用眼后远眺20英尺（约6米）外的景物20秒。

户外活动每天不少于2小时，让孩子在户外阳光/自然光下度过更多时间，能够有效预防和控制近视。

对于孩子视力，家长要做到早发现早干预，孩子出现需要坐到前排才能看清黑板、看电视凑近屏幕、抱怨头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时，应及时带其到眼科医疗机构检查。