

青光眼复查不能少，术后护理知多少？

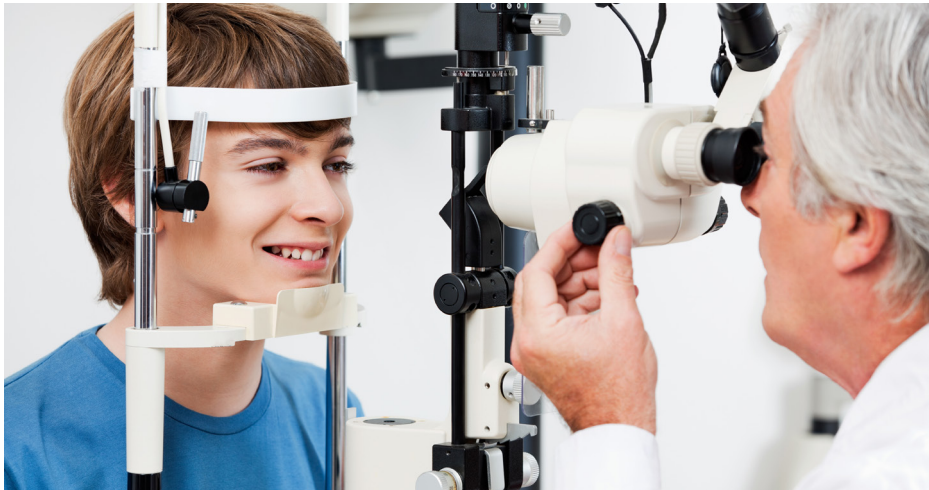
▲ 广西壮族自治区柳州市柳城县人民医院 杨燕

青光眼是一种慢性进展性眼病，也是致盲性眼病之一，会造成眼压升高、视神经损伤和视野缺损等症状，严重影响患者的生活质量。对于已经进行青光眼手术的患者来说，术后复查时，医生会及时调整治疗方案，提供必要的护理建议，帮助患者更好地恢复视力，改善症状。本文将详细介绍青光眼复查的重要性以及手术后的护理知识，帮助患者解决一些疑惑。

为什么青光眼复查非常重要？

青光眼的主要病理特征是眼压过高，会造成视神经损伤和视野缺损等症状，严重影响患者的生活质量。青光眼的治疗是一个长期的过程，需要持续监测眼压并及时调整治疗方案，才能更好地保护患者的视力。青光眼复查是指患者在手术后定期前往医院进行眼科检查和视野检查。复查的频率和方式根据每个患者的情况而定，一般情况下，初期需随访 2~3 次，然后每年复查一次。在复查过程中，医生会通过眼内压力检查、视野检查和视神经头状况等多方面来判断患者的病情和治疗效果，及时调整治疗方案，防止疾病的进一步发展。

青光眼复查的重要性是显而易见的，首先，复查可以及时发现和判断患者的病情，对患者的治疗效果进行监测和评估。其次，复查可以避免疾病的进一步发展，及时调整治疗方案，保护患者的视力。最后，复查还可以对患者的用眼习惯、生活习惯等进行指导，建议患者如何更好地控制眼压、减轻眼部不适感等，从而达到更好的治疗效果。



青光眼患者术后该怎么护理

注意休息 手术后的 2~3 d 最好安排充足的休息时间，避免过度活动和用力。可以选择在家休息，避免外出和参与繁重的工作或活动。保持良好的睡眠习惯，每晚保证充足的睡眠时间。避免熬夜和过度疲劳，这样可以帮助身体充分休息和恢复。在休息期间，注意避免长时间目视电子设备、电视和其他长时间用眼的活动，最好不看。适当进行眼部休息，如眼部 SPA、闭目休息等。避免在术后的一段时间内进行剧烈运动和体力活动，如举重、慢跑、骑自行车等。可以选择适度的轻度运动，如散步、瑜伽等，有助于放松身心，提高睡眠质量。

避免感染 保持眼部清洁，术后的眼部容易受到外界细菌的侵袭，因此患者需要保持眼部的清洁。洗脸时不要将水溅入眼内，可用湿毛巾轻轻擦拭眼睛，避免用手直接接

触眼睛，以免引入细菌。注意在接触眼睛之前，患者应该彻底洗手，确保双手干净。避免揉擦眼睛：术后的眼部尤其敏感，患者需要避免揉擦眼睛，以免引起感染。揉擦眼睛会带来细菌和污染物，增加感染的风险。避免接触污染物：患者术后应避免接触尘埃、污水、动物毛发等污染物，以减少感染的风险。可以佩戴眼罩或避免进入可能有污染的环境。

避免光刺激 在户外活动时，尤其是在阳光强烈的环境下，患者应戴上合适的太阳镜。太阳镜可以过滤掉紫外线和强光的刺激，保护眼睛免受伤害。在室内，患者可以选择调节灯光亮度，避免使用过强的照明灯光。必要时拉上窗帘，减少阳光的直射，以降低眼部的光刺激。避免在强烈的光源下，如聚光灯、激光、高亮度的荧光灯下工作或活动。如果无法避免，可以使用遮光眼镜或其他防护措施来减轻强光的刺激。避免长时间停留

斜弱视的隐秘真相

▲ 西安市第一医院 桑可欣

视力，作为我们感知外界的重要途径，对于我们的生活质量产生深远影响。一些眼部疾病的隐秘真相，特别是斜弱视，对许多人来说可能并不十分了解。

本文将以通俗易懂的语言，为大家揭开斜弱视的神秘面纱，并深入探讨其治疗方法。

斜弱视的基本概念

斜弱视是斜视和弱视的统称。斜视是指眼位偏斜，双眼视线方向不一致，致使双眼不能同时注视目标；弱视则是由各种原因引起的最佳矫正视力下降，眼部检查并无器质性病变。眼内部组织功能异常，导致视力减退。

斜视弱视常伴的原因半数以上的斜视与弱视往往“形影不离”。从症状上看，斜视是眼位异常，弱视是视力异常。两者的关系如马车上的两个轮子，屈光不正则像车轴，串联斜视和弱视的两个车轮。正因为斜视发生后造成双眼视轴不平衡，双眼黄斑发育也不对称，因而引起了复视和混淆视，这样大脑皮层在处理这种不适感觉时，就抑制了由斜视眼传出的视觉信号。

斜弱视的主要表现

斜视的症状与体征主要包括双眼中心不在同一水平线，物体位置不对称，以及对运



动物体的追踪能力减弱。根据能否被双眼融合机制控制，斜视可分为隐斜、显斜、间歇性斜视和恒定性斜视等。

弱视的症状与体征主要包括视力减退、对比敏感度降低、手眼协调能力减弱等。

斜弱视的影响

对日常生活的影响 如学习、工作、社交等。斜弱视患者往往在阅读、写作、计算机操作等方面面临更多困难，甚至影响职业发展。

对视力健康的影响 如近视度数增加、视网膜脱落等。斜弱视长期未得到治疗或治

疗不当，可能会导致近视度数快速增加，甚至视网膜脱落等严重后果。

斜弱视的诊断与评估

常见的诊断方法 视力检查、眼位检查、眼底检查等。视力检查主要包括裸眼视力、最佳矫正视力远视力、近视力以及眼球运动检查；眼位检查主要是观察眼位偏斜程度以及眼球运动是否正常；眼底检查则用于观察眼底血管和视网膜情况。

评估流程 初诊、复诊、制定治疗方案等。初诊包括详细的病史采集和全面的眼科检查；复诊是根据初诊结果确定治疗方案；制定治疗方案则是根据复诊结果和患者情况，制定最合适的治疗方案。

强调早发现、早治疗的重要性 早期斜弱视的治疗效果通常比晚期更好，因此，一旦发现视力问题，应及时就医，以免错过最佳治疗时机。

斜弱视的治疗方法

手术治疗 对于斜视患者，根据患者斜视度及视功能情况综合评估是否需要手术治疗，斜视矫正手术主要有肌肉减弱术和肌肉增强术两种，术后需要通过一定的功能训练恢复双眼视。

非手术治疗 弱视无法通过手术矫正，

在黑暗的环境里，不在光线暗的地方看电影，夜间读写应有充足的照明，防止因过暗的环境激发青光眼发作。

按时用药 按照医生的要求，每天按时滴眼药水。使用药水前，务必洗手并确保手部干净。倾斜头颅向后，用无名指轻轻拉下下眼睑，然后滴入 1~2 滴的眼药水。

饮食保健 控制盐摄入：摄入过多的盐可能导致体内水分滞留，进而增加眼压。青光眼患者应尽量减少盐的摄入。增加抗氧化剂摄入：摄入富含维生素 C、维生素 E 和 β -胡萝卜素等抗氧化剂的食物，如橙子、柠檬、菠菜、胡萝卜和坚果，可有助于保护眼部健康。增加 Omega-3 脂肪酸摄入：摄入富含 Omega-3 脂肪酸的食物，如深海鱼类、亚麻籽和核桃，有助于降低眼压。饮水注意事项：控制每日饮水的总量，一般情况下一次饮水量不超过 250 ml，每日总饮水量不超过 2000 ml。

定期复查 通常在手术后的第 1 d 进行首次复查，确保顺利评估手术后效果。此时，一般患者仍在住院，复查也比较方便，大概两周以后，即术后半个月再复查一遍，然后按照一个月、三个月、六个月的时间间隔分别复查一遍。如果中途眼睛有异样感受，要及时前往医院复诊。

总之，青光眼是一种严重的致盲性的眼病，手术后的护理和复查非常重要。在复查过程中，医生会及时发现患者的病情，避免疾病的进一步发展。同时，在护理过程中，患者需要遵循医生的建议和护理建议，积极配合治疗，从而更好地保护眼部健康。