

视网膜脱离手术护理的注意事项

▲ 广西壮族自治区玉林市红十字会医院 罗碧波

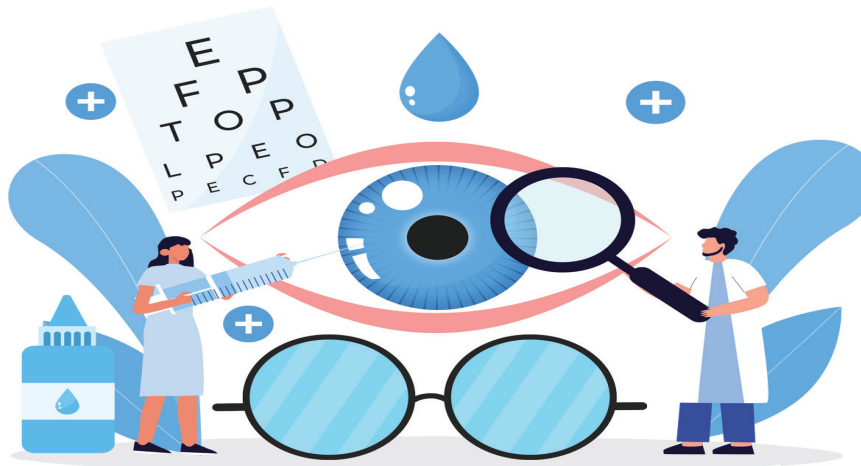
视网膜脱离是一种常见的眼科疾病，它发生时需要及时的手术治疗，并在术前术后进行适当的护理。本文将介绍视网膜脱离的术前术后护理知识，帮助患者和家属更好地了解并应对这一疾病。

术前护理

理解手术过程 在接受手术治疗前，患者应与医生充分沟通，了解手术过程、风险以及可能的并发症，确保对手术有足够的认识和准备。

保持良好的眼部卫生 ①洗手：在任何接触眼睛或眼周区域之前，请彻底洗手。使用温水和肥皂，在手掌、指缝和指甲上搓洗至少20s，然后用清水彻底冲洗干净，并用干净的毛巾擦干手。②避免眼部接触：在视网膜脱离手术前，避免触摸、揉搓或强烈摩擦眼睛。这有可能引起感染或进一步损害眼部组织。③清洁眼睛周围区域：可以使用温水轻轻擦拭眼睛周围的区域，以去除眼屎、油脂或其他污垢。请避免使用香皂或洗面奶等刺激性物质。④避免化妆品和护肤品：在手术前、后一段时间，最好避免使用眼部化妆品、眼影、睫毛膏等。这些产品可能会引起刺激或感染。⑤不要揉搓眼睛：避免用手揉搓或摩擦眼睛，因为这可能会导致眼部组织损伤或感染。如果眼睛发痒或不适，可以用清洁的纸巾轻轻拭抹。

遵循医生建议 ①饮食：术前无需禁食、禁饮。手术当日宜进食易消化、清淡饮食，不要吃得过饱，不要喝易胀气的饮料（如可乐），以免引起术中不适。②控制药物使用：在手术前，医生会详细询问你正在



使用的药物情况，并根据需要给予特殊指导。有些药物可能需要停止使用或调整剂量，特别是血液稀释剂、抗凝药物或非甾体消炎药等。请务必告知医生所有正在使用的药物，并遵循他们的指导。③护理眼部：根据医生的要求，手术前三日需要使用消炎眼药水，手术当日用特殊眼药水冲洗眼睛，以确保眼部清洁和消毒。同时，还需要摘掉隐形眼镜或避免佩戴眼镜。

心理准备 手术前，患者可能会感到紧张或焦虑，此时可以与医护人员进行沟通，了解手术的预期效果和风险，缓解紧张情绪。

术后护理

术后常用体位 ①脸朝下体位（俯卧位）：这是最常用的体位护理方法。患者需要平躺在床上，脸部朝下。保持头部低于身体，通常使用特制眼罩或海绵垫来支

撑额头和下颌，使眼睛保持向下注视的姿势。在这个体位下，视网膜可以回到正确的位置，并与眼球内壁重新黏合。②侧卧位：对于特殊情况，例如无法长时间保持俯卧位的患者，可以选择侧卧位。患者侧卧在健康的眼睛一侧，并将头部稍微抬高，以减轻对脱离视网膜的压力。③低头坐位：患者可以选择坐姿，并将头部向下倾斜，使面部与桌面平行，可以使用软枕或垫子来提供额外的支撑和舒适度。这种姿势可帮助减轻眼内液体压力，促使视网膜重新黏附到眼球上。

注意眼部卫生 视网膜脱离手术后，患者的眼睛需要特殊的护理，眼睛是非常敏感的器官，所以术后禁止清洗、揉搓或触摸眼睛。由于在手术过程中使用了麻醉剂和药物，大部分患者可能会感到眼睛疼痛和不适，并需要较长的时间来恢复。因此，在手术后要保持眼部的清洁，可用温开水

轻轻清洗眼周围区域，用干净的棉球或纱布轻轻擦拭，但是不要直接接触眼睛角膜，应尽量避免接触创口，以免引起感染或出血等并发症，并按医生建议正确使用消炎药眼药水，这些药物可以帮助预防和治疗术后可能发生的感染，从而促进伤口的愈合和恢复。务必按照医生的指示正确使用药物，并注意保持药物的卫生和干燥，使用眼药水前要清洗双手再用药，以免引起交叉感染或药物失效。

生活护理 做完眼睛视网膜脱落手术后，眼部会受到损伤，可能会出现局部肿胀和疼痛，需要注意休息，保证足够睡眠时间，尽量减少长时间看手机、电脑、电视等电子产品。患者还可以到户外适当远眺，缓解眼部疲劳，有利于眼部恢复。不要到脏、差、有粉尘的环境。避免剧烈运动及手提重物，避免到床底拿物体。如果术眼注入有惰性气体的患者，一定期限内不要乘坐飞机，因为惰性气体在高空会不断膨胀，要等到惰性气体吸收完毕后才能乘坐飞机，具体期限由患者眼部康复的程度决定。

注意饮食调节 术后患者应遵守医生的饮食建议，避免摄入过多盐和高脂肪食物，选择富含维生素C和D的食物有利于眼部恢复。禁忌刺激性食物。

定期复查和随访 术后定期复查非常重要，以确保视网膜的稳定和愈合。按照医生的建议进行复查，并及时向医护人员报告任何不适或新出现的症状。

正确的术前准备和术后护理，可以帮助患者更好地恢复视力，并减少并发症的发生。

屈光不正性弱视的护理措施

▲ 广西壮族自治区人民医院 黄贞

屈光性弱视的发病概率较高，患者在接受治疗后效果较好，并不是所有的屈光不正都会导致屈光性弱视，如果视网膜一直没有接收到比较清晰的视觉刺激，则会进一步诱发弱视，高度屈光不正会导致视网膜像不清晰，进而引发弱视。另一种情况是双眼在图像认知的过程中差异较大，那么大脑视觉皮质在进行分析时则会选择更优者，最终导致双眼竞争，造成屈光参差性弱视。

患者的症状表现主要有：患者会有明显的视觉模糊或变形的感觉，尤其是在近距离或高度要求视力的工作中（如写作、阅读或操作电子设备等）；患者可能会出现眼睛疲劳、酸胀、干涩、流泪甚至头痛等不适症状；患者可能也会出现其他心理和生理上的问题，如注意力不集中、学习效率低下、情绪波动等。

治疗弱视和屈光不正需要专业的医疗和视力康复机构的支持，患者需要接受全面的眼部检查和诊断，根据个体的情况制定个性化的治疗方案。与此同时，患者和家属也需要积极配合，遵从医生的建议和指示，坚持治疗和康复计划。以下是常见的屈光性弱视护理措施。

戴眼镜

屈光不正的治疗需要选择合适的方法，包括凸透镜、凹透镜、角膜屈光手术、人工晶体植入手术等，以彻底纠正屈光度数的问题，提高视力质量。对于治愈的弱视患者，如果通过治疗已经达到正常或者接近正常的屈光度数，一般不需要佩戴眼镜，但是仍然需要注意保护和预防患眼的再次受损。同样，治疗后的屈光不正患者也需要长期佩戴眼镜维持近视度数，避免视力的反弹和恶化。

遮盖

关于弱视的治疗，遮盖疗法被广泛应用于临床实践中。这种疗法的目的是通过遮盖强视眼来促进弱视眼的视觉发育。

一般来说，医生会建议患儿遮盖好强视眼，使他们必须在日常生活和学习中依赖弱视眼。这样，弱视眼就会得到更多的视觉刺激和训练机会，从而能够加强其视觉功能和发育程度。因为不同孩子弱视类型、弱视程度、弱视出现年龄不同，所以遮盖时长也不一样，但可以确定的是弱视的程度越重、发现年龄越晚遮盖时间应该

越长。轻度是每天2h，中度是4h，重度是6h，如果治疗效果不好，则需要延长遮盖时间。

视觉训练

一般来说，视觉训练可以分为两类：基础视觉训练和复杂视觉训练。

基础视觉训练 主要是对基本细胞和神经传递过程进行训练，包括对弱视眼的视觉筛查和矫正、眼球活动性的训练、立体视的训练、对视觉感知的训练等。其中眼球活动性训练，也就是眼球运动训练，在视觉训练中占有非常重要的地位。因为眼球运动是眼睛对周围环境进行观察和认识的基础，通过眼球运动的训练可以有效提高眼睛在观察环境时的灵敏度和准确性。

复杂视觉训练 主要包括与生活和学习密切相关的复杂视觉活动的训练，如阅读、写字、模拟机器操作、追踪和拍摄。这种训练旨在通过生活中的实际视觉需求，深入训练视觉感知、传导和处理功能，提高弱视眼的视觉功能，让眼睛和大脑的视觉功能得到全面提升。

视觉训练的效果并非短期内可见，需要长期的训练和坚持。视觉训练可能会伴

随着一定的不适，如眼部疲劳、花屏、眩晕等，但应在医生的指导下进行逐渐加强。同时，在日常生活中，家长和孩子也可以多注意保持正确的用眼卫生习惯，减少疲劳、眼部干涩等情况的发生。

手术治疗

除了高度近视，远视、斜视等都是可能导致弱视的原因。此外，一些先天性的眼病也可能成为导致弱视的原因之一。先天性白内障、睑下垂等疾病都可能对弱视的发生产生重要影响。对于这些先天性眼病导致的弱视，手术治疗是比较好的选择。先天性白内障是一种影响儿童眼睛的眼病，表现为眼睛的晶状体混浊或不透明，影响视网膜对外界环境的接收。白内障通常会在出生后的首年以内发生，可能导致儿童视力的严重下降，甚至完全丧失视力。白内障弱视的治疗方法，主要是手术治疗，即将不透明的晶状体摘除，同时植入可替换的透明人工晶状体。

手术后，患者往往需要进行视觉训练，包括对弱视眼的视觉筛查和矫正、眼球活动性的训练、立体视的训练、对视觉感知的训练等，以加速恢复良好视力。