

白內障手術住院及返家注意事項

白內障是眼球內部的水晶體發生硬化、混濁而漸造成視力的障礙，常見視力模糊畏光、複視，95%為老化所致。

一、手術後注意事項

- 1.手術當天請儘量臥床休息，姿勢應採半坐臥式或躺向健側，勿躺向手術那一側，以免壓迫手術傷口。
- 2.手術後患眼若有劇烈脹痛或頭痛、嘔吐等不適症狀，請立即通知護理人員。
- 3.手術後護理人員會按時為您點眼藥，請勿自行點眼藥或取下眼睛上的敷料。
- 4.為保持眼睛敷料乾淨，請小心梳洗，也可照鏡子洗臉，如果不慎弄濕敷料，請立即通知護理人員。
- 5.飲食以清淡、少量多餐為宜，避免堅硬食物防過度咀嚼，及菸（含電子煙）、酒等刺激性食物，以免影響手術傷口；若有糖尿病病人，控制維持穩定的血糖。
- 6.避免會增加眼內壓的活動，如：用力咳嗽、打噴嚏、揉眼睛及彎腰低頭超過 90 度。
- 7.手術後可能會引起輕微發癢，可冰敷，若在眼瞼或睫毛出現乳白色、乾而結痂的分泌物乃正常現象。
- 8.依照醫生指示，手術後 6 小時開始使用抗生素及類固醇眼藥水，以預防感染及減輕炎症反應。
- 9.手術後初打開眼罩時患眼有發紅、畏光、輕度疼痛、異物感，是正常現象。
- 10.紗布於手術後次日即可移除；金屬眼罩則在出院後要繼續使用四週左右，其目的是白天防止外傷，晚上防止睡覺時，不自覺抓傷患眼。

二、家中休養注意事項

基本上分為：避免感染、避免撞擊及避免眼壓升高三個部分。

1. 避免感染：

- (1)遵囑點藥，一般術後一至三天即可出院，出院後仍須繼續使用眼藥水、眼藥膏約 4~6 週。

白內障手術住院及返家注意事項

- (2)暫停游泳及盆浴、淋浴時緊閉雙眼。
- (3)清潔臉部時用毛巾擦拭勿沖水。
- (4)洗頭時可採臉部朝上的後仰姿勢或緊閉雙眼，避免污水濺入眼內。

2. 避免撞擊：

- (1)睡眠時使用眼罩，出門記得穿戴防曬衣物、帽子或太陽眼鏡，減少紫外線的曝曬。
- (2)金屬眼罩可以沸水煮 30 分鐘消毒；或以 75% 酒精擦拭消毒。

3. 避免眼壓升高：

- (1)減少彎腰低頭，避免過分用力、提重物（6 公斤以上），例如：抱小孩、提重物、劇烈運動等。
- (2)勿快速改變動作，例如：突然轉頭、跳躍。
- (3)睡覺時維持平躺或睡向非手術側。

三、須立即返診的情形

- 1.傷口破裂。
- 2.患眼紅腫。
- 3.患眼疼痛加劇。
- 4.患眼分泌物增多。
- 5.患眼視力下降。
- 6.患眼畏光，且視力愈來愈模糊，或有黑影、點狀浮游物。

參考資料

江宜靜、王守玉（2020）・白內障完整評估治療與照護趨勢・護理雜誌・67(2)・84-90。

蔡麗絲、黃士滋（2020）・眼、耳、鼻、喉疾病病人之護理・於胡月娟總校閱，內外科護理學下冊（六版，1047-10500 頁）・華杏。