

青光眼的預防與保健之衛生教育指導

- ✚ 定期做眼睛檢查~~提早發現，及時預防。
 - ✦ 超過四十歲的人(特別是易罹患青光眼的高危險群)，每年應做一次檢查。
 - ✦ 疑似青光眼患者，應該每三個月定期回診。
 - ✦ 青光眼患者要定期做眼壓測量(每個月一次)與視野檢查(通常是六個月一次)
- ✚ 確實遵從醫師指示用藥~~避免視力喪失。
 - ✦ 不可間斷或過量的使用藥物，不論眼壓是否已被有效控制。
 - ✦ 除非得到眼科醫師的允許，不可擅自使用其他眼藥。
 - ✦ 當無法忍受藥物治療的副作用時，請儘快告知眼科醫師停藥、改藥或採用其他療法。
 - ✦ 要確實瞭解在何時與該如何正確的用藥，並記住所使用的藥物名稱與劑量。
 - ✦ 如果忘記點眼藥水，一旦想起來時就應馬上補回，千萬不要等到下一次的點藥時間才用藥。若忘記的是口服用藥，則應問明眼科醫師該如何適當補救。
 - ✦ 隨身攜帶青光眼用藥，並在外出旅行時多帶些備份的用藥，以防遺失、損毀或其他突發狀況發生。
 - ✦ 要記得讓您所有醫生知道您有青光眼，以及您所使用的青光眼用藥。
 - ✦ 避免併用其他藥物(特別是高血壓或呼吸系統用藥)，所可能產生的藥物交互作用。
 - ✦ 當自行購買並使用其他藥物時，若發現藥物使用說明書有註明「青光眼要避免使用本藥」等字樣時，應請眼科醫師來判定使用此藥的適當性。
- ✚ 注意眼睛異常的感覺，詳細的向您的醫師說明~~可能表示

藥物治療效果欠佳或需要改藥。

- ✦ 眼睛出現過度的刺激感、流淚與過多的分泌物。
- ✦ 夜晚在燈光周圍會見到彩虹光暈。
- ✦ 眼球脹痛。
- ✦ 視力出現模糊現象。

✦ 保持良好生活習慣與心情。

- ✦ 適度運動，使血液循環維持良好狀態。
- ✦ 保持臥房的通風良好，避免在暗室內長期工作。
- ✦ 避免過量地飲用茶、咖啡、酒或吸菸。
- ✦ 避免過大的情緒起伏，如興奮、憤怒、恐懼、煩躁、悲傷等。
- ✦ 避免穿過緊的服裝，如硬領，緊束腰帶等。
- ✦ 維持良好的睡眠品質。

✦ 眼科醫師的叮嚀：

- ✦ 因青光眼所導致的視神經與其機能衰退（如視野缺損及視力喪失），是無法挽回的此為青光眼患者必須認知與接受的觀念。
- ✦ 青光眼的主要治療目標為：降低並維持眼壓在一個合理的安全範圍內，來避免或延緩視神經與視野的持續損傷。因此，密切配合眼科醫師的治療是非常重要的。同時，不同類型的青光眼或依患者個人特殊狀況不一，適合的治療方法也會有所不同。總而言之，青光眼雖然不是一個能完全治癒的眼疾，但是，只要能及早正確診斷與治療，並信賴您的眼科醫師同時與其密切合作，是維持眼睛視力在最佳狀況的不二法門。

青光眼的預防與保健之衛生教育指導

病歷號碼：_____ 姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評估
填 表 說 明	指導方式代號說明（可 複選）	講述 →T1；衛教資料 →T2；衛教光碟；示教 →T4。		
	指導評估代號說明	完全錯誤或不會 →R1；正確說出部份內容 →R2；能完全正確說出內容 →R3；能正確執行部份技術 →R4；能完全正確執行部份技術 →R5。		