

## 青光眼的預防與保健之衛生教育指導

2002/9/20 修訂 (門 2) 2005/2/28 修訂  
2006/6/15 修訂 2010/03/20 檢閱

- ✚ **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、酒或吸煙。
  - ✚ 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。