

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防白内障呢？

答：白内障的发生与多种因素有关，但调整生活方式可以有效降低患病风险或延缓其发展，主要包括以下几点：

(1) 避免过度用眼：长时间使用电子产品、看书等过度用眼行为，容易使眼睛疲劳，增加白内障的发病风险。应劳逸结合，避免眼部疲劳，可眺望远方、闭目养神或做眼保健操。遵循“20-20-20”护眼法则，即每 20 分钟看向 6 米远的地方，保持 20 秒以上。

(2) 做好眼部防护：在强光环境下，如阳光强烈的户外应佩戴太阳镜、戴宽边帽，以减少紫外线对眼睛的伤害。从事可能伤害眼睛的工作（如木工、焊接、运动）时佩戴防护眼镜，避免眼睛受到外伤。避免长期接触如铜、铁、汞等化学物品。

(3) 保持健康饮食：均衡饮食，避免吃高糖、高脂肪、高胆固醇的食物。可多喝水，多吃富含维生素 C、E、类胡萝卜素等抗氧化物质的食物，如新鲜蔬菜、水果、坚果等。戒烟限酒。

(4) 控制慢性疾病：积极控制糖尿病、高血压等慢性病，定期监测相关指标。

(5) 定期眼部检查：定期进行眼部检查，尤其是中老年人。通过眼部检查，可以早期发现白内障及其他眼部疾病，并采取相应的治疗措施。

问题 2：放进去的人工晶状体可以用多久？

答：目前人工晶体在设计和材质上具有很高的稳定性和生物相容性，能够在眼内长期存在而不引起排斥反应，没有特殊原因是可以终身使用的。特殊情况包括术后出现非常严重的并发症、眼部受伤或眼部晶体悬韧带发生病变导致人工晶体位置异常、患者对视觉质量不满意，以及极少情况下人工晶体本身混浊等，才有可能需要更换。通过定期复查和健康用眼，可以最大限度地延长人工晶状体的使用寿命。

问题 3：白内障术后为什么要定期复查？

答：白内障患者一般建议术后一周、一个月、三个月及半年复查，之后每年复查一次即可。术后一周、一个月复查是为了观察手术切口愈合情况和视力恢复情况，并及时发现感染、炎症损伤、眼压波动等术后并发症，有利于医生根据病情调整用药方案，对患者进行个性化的健康指导，确保手术效果。术后三个月视力基本稳定，这个时候复查可以进行验光、配镜等后续治疗。部分白内障患者可能同时患有其他眼部疾病，如青光眼、视神经萎缩、黄斑病变等，但由于治疗前白内障的遮挡，无法准确检测到眼底病变情况。白内障术后，患者的眼底清晰可见，就能及时发现术前无法看到的眼底病变，尽早处理，避免更严重的视功能损害。所以手术不是一劳永逸的治疗方式，术后定期复查也非常重要。

问题 4：白内障手术后用眼有哪些注意事项？

答：术后 1 个月内，在洗脸、洗头 and 洗澡时，需特别注意防止脏

水流入手术眼，不能下水游泳，以免引发感染。同时，应保持眼部干燥和清洁，避免用手揉眼或接触不洁物品，减少感染风险。此外，避免跑步、跳跃等剧烈活动，不提重物，避免长时间低头或弯腰，以防眼压波动影响伤口愈合；同时注意保护眼睛，避免外力撞击，防止人工晶状体移位或伤口裂开等并发症。

术后应注意休息，避免过度用眼，减少熬夜及长时间使用手机、电脑、电视或阅读书报，以免加重眼睛负担。正确使用眼药水是预防感染和促进伤口愈合的关键，点眼药水前务必清洁双手，并确保眼药水瓶口不被污染。

问题5：白内障术后运动时有哪些注意事项？

答：白内障手术当天，多卧床闭眼休息，以减少眼球转动，促进伤口愈合。患者也可以适当下床行走和活动，日常生活基本不受影响。术后第二天，手术眼的纱布拆除后，如果眼睛没有明显不适，可以逐步恢复一些舒缓的有氧活动，例如散步或打太极。这些活动不仅有助于身体恢复，还能促进血液循环，但需注意避免剧烈运动或过度用眼，以确保手术效果和眼部健康。随着手术伤口完全恢复，患者可以逐渐恢复正常日常活动，并适度增加运动强度，如快步走、轻度的有氧运动以及适量的力量训练。在此期间，需注意运动中的自我监测和调节，避免过度疲劳和受伤，确保运动安全且有益于身体健康。