

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青光眼呢？

答：青光眼常被称为“视力的小偷”，早期预防和干预至关重要，主要包括以下几点：

(1) 定期眼部检查：每年进行一次眼压、视野、视神经评估及视力等全面检查，可早期发现青光眼。尤其是有青光眼家族史者，高度近视、远视，糖尿病、高血压患者及长期使用激素类药物者。

(2) 情绪稳定：情绪波动，如生气、忧虑、恐惧或失望，可能导致眼压升高，学会调节情绪，避免过度紧张和焦虑。

(3) 科学用眼：保持良好的阅读习惯，避免过度用眼。遵循“20-20-20”护眼法则，避免长时间使用电子设备。避免长时间在暗处、低头阅读。

(4) 保护眼睛：避免强光刺激，从事可能伤害眼睛的工作时佩戴护目镜，避免眼睛外伤。注意眼部卫生，避免用手揉眼睛，防止细菌感染。未经医师允许，不要随意滴用眼药水，尤其是含激素的眼药水，长期使用此类滴眼液可诱发青光眼。

(5) 健康生活：作息规律，适度运动，均衡饮食，戒烟限酒。避免短期内大量饮水，单次饮水量不宜超过 300ml，可少量、多次饮水，一日总量不超过 1500ml。少吃刺激性食物，可适当多吃葡萄皮、大蒜素这些有保护神经作用的食物。避免穿高领、紧领和紧身的衣服和使用紧身的腰带，因为这些会增加静脉压，不利于眼球内房水的外

流。不要随意使用防止晕车的药物，因为这种药物内可能含有散大瞳孔的成分。

(6) 控制全身疾病：积极控制糖尿病、高血压等全身疾病，定期监测相关指标，可降低青光眼发生的风险。

问题 2：眼压高就是青光眼吗？

答：眼压虽然是青光眼诊断的重要参考指标，但并非唯一标准。青光眼的诊断和治疗需要综合考虑眼压、视神经状态、视野损害等多方面因素。只有通过全面的检查和个体化的评估，才能更准确地诊断青光眼，并制定有效的治疗方案。

青光眼往往伴有高眼压，但并不是所有的青光眼患者都会眼压高，原发性开角型青光眼患者中还有一类特殊人群，整个发病过程中的眼压都在正常范围之内，称之为正常眼压性青光眼。另外，眼压高也并不意味着就是青光眼，很多人检测眼压高，但长期随访并没有出现视神经和视野的损害，我们称之为高眼压症。

眼压的正常范围（10~21mmHg）是一个统计学概念，类似于平均身高范围。超过这一范围并不意味着一定异常，而是需要结合个体情况进行评估。青光眼的发生与眼压和视神经的耐受度密切相关。如果眼压超过了视神经的承受限度，即使眼压在正常范围内，也可能导致视神经损害；反之，如果视神经耐受度高，即使眼压略高于正常范围，也不一定会引发青光眼。

问题3：青光眼手术后怎么进行眼球按摩？

答：青光眼手术后进行眼球按摩是一种有效的辅助治疗手段，能够改善滤过泡功能，促进房水排出，从而帮助降低眼压。然而，正确的按摩手法和注意事项至关重要，以确保治疗效果并避免不必要的损伤。

(1) 眼球按摩的正确方法：①准备工作：按摩前洗净双手，保持手部清洁，避免感染。轻轻闭眼，眼睛向下看，放松眼部肌肉；②按摩手法：方法一，使用食指和中指的指腹，在眼球上方或手术部位旁边的结膜上轻柔地施加均匀压力。注意避免直接压迫手术部位。方法二，眼球向上看，通过推动下眼睑，给眼球施加轻微压力，促进房水通过外引流通道排出；③时间：每次按压10~15秒，然后放松10秒，重复此过程约1分钟；④频率与次数：严格遵循医生的建议，通常每天按摩2~4次。

(2) 注意事项：①在医生的指导下进行；②按摩时动作要轻柔，以免损伤眼部组织；③如果对按摩技巧或力度有任何疑问，应及时咨询医务人员；④每次按摩前后都应保持手部清洁，以防感染；⑤术后定期复查，医生会根据恢复情况调整按摩方案，确保治疗效果。

问题4：青光眼患者用药有什么注意事项？

答：青光眼患者用药是控制眼压、延缓病情进展的重要手段。用药过程中要注意以下几点：

(1) 严格遵医嘱用药：按时、按量、规律使用眼药水。不可擅

自更改药物使用方法，更不可以凭自我感觉良好而停药，以免造成眼压波动。

(2) 正确使用眼药水：滴眼药水前洗净双手。滴药时轻轻拉开下眼睑，将药水滴入结膜囊内，避免药瓶接触眼睛或睫毛。滴药后闭眼 1~2 分钟，轻轻按压内眼角，防止药物通过鼻泪管吸收引起全身副作用。使用不同眼药水时需要间隔至少 5 分钟，待一种药物完全吸收后再使用另一种药物。

(3) 注意药物副作用：使用青光眼眼药水常见的副作用有眼部刺痛、充血、眼睛干涩、视力模糊等，若症状严重或持续，应及时咨询医生。部分药物（如 β -受体阻滞剂）可能引起心率减慢、呼吸困难等全身反应，需密切观察，如有不适，立即停药并就医。

(4) 避免滥用激素：如需局部和全身使用激素药物，应在医生指导下合理使用，避免长期使用或滥用。慎用安定、艾司唑仑等镇静剂和阿托品等药物。

(5) 避免药物相互作用：在使用青光眼药物前，告知医生自己正在使用的其他药物（如降压药、抗抑郁药等），避免药物相互作用。

(6) 长期用药的管理：定期复查评估药物疗效，必要时调整用药方案。记录每次用药的时间和剂量，避免漏用或重复用药。眼药水应存放在阴凉干燥处，避免阳光直射，开封后按说明书要求使用（通常为 1 个月内）。

问题 5：青光眼患者出现什么情况时，要尽快到医院检查？

答：青光眼患者如果出现以下情况应尽快到医院检查，以免发生不可逆的视力损害：

(1) 经常眼胀、眼痛，鼻根、眉弓酸痛而又没有近视、远视和散光或其他疾病。

(2) 经常出现看灯或其他光源时周围有彩虹样的光环、看东西好像前面有一层雾遮挡。

(3) 眼红充血，视力模糊，疼痛明显但无分泌物。

(4) 出现不明原因的短时间视力明显下降。

(5) 40 岁以上经常更换老花镜，仍觉不合适。

(6) 走路时容易摔伤、磕碰，夜间或暗处活动受限，或驾驶车辆安全性降低，容易剐蹭。

问题 6：青光眼患者运动时有哪些注意事项？

答：青光眼患者在运动时需要注意以下几点：

(1) 在医生的指导下，定制合适的有氧运动计划。慢跑、骑车、广场舞、太极等有氧运动，可促进房水排出通道扩张，有助于控制眼压。

(2) 避免举重、倒立、俯卧撑、仰卧起坐、特定瑜伽动作及吹奏乐器等，及日常生活中会发生的咳嗽、打喷嚏、呕吐、用力排便、憋气或提重物等增加胸腹压力的动作，可能导致眼压升高。避免篮球、

足球、拳击、跳水、蹦极等剧烈运动。

(3) 运动后不要一次大量饮水，建议少量、多次、缓慢饮水，单次不宜超过 300mL。