

## 一、青光眼的症狀：

- (一)急性青光眼：會突然視力模糊、眼睛疼痛、頭痛、噁心嘔吐等症狀。
- (二)慢性青光眼：多數沒有症狀，等到視力模糊時，已造成不可逆傷害。

## 二、青光眼的高危險群：

- (一)超過 40 歲以上有三高的成人(二)有青光眼家族史(三)高度近視等。

## 三、預防保健~撇步報您知：

### 撇步一 避免增加眼壓活動

- (1)避免用力排便。
- (2)避免彎腰提重物、撿東西或繫鞋帶

### 撇步五 儘快就醫

- (1)眼睛出現流淚與過多的分泌物。
- (2)黑暗中在燈光周圍會見到彩色的光暈。
- (3)視力出現模糊現象。

### 撇步二 運動健康無漏洞

養成規律的運動例如，有氧運動、慢跑、健走等。



### 撇步四 養身保健離三高

戒菸酒不熬夜、睡眠充足，定期做血壓、血糖及血脂等健康檢查。



### 撇步三 均衡飲食

選擇當季在地新鮮食物，有慢性病應低油、低鹽、低糖飲食，控制好心血管的問題。



資料來源：于博茵 (2018)·成人內外科護理下冊 (7 版, 228-232)·台北:華杏、社團法人台灣青光眼關懷協會

如您對青光眼的預防與保健內容  
瞭解請簽名

病人或家屬簽章\_\_\_\_\_日期\_\_\_\_\_