

青光眼的症狀：

急性青光眼：會有突然視力模糊、眼睛疼痛、頭痛、噁心嘔吐等症狀

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

青光眼的高危險群：

1. 超過 40 歲以上有三高的成人
2. 有青光眼家族史
3. 高度近視等

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) 避免提重物及保持情緒穩定。
- (3) 避免彎腰撿東西或繫鞋帶。

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

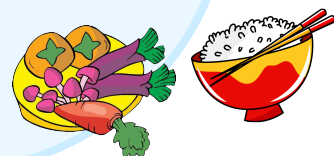
戒菸酒不熬夜、睡眠充足，定期做血壓、血糖及血脂等健康檢查。



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：于博苒 (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_____