

青光眼的預防與保健

◆定期做眼睛檢查—提早發現，及時預防

1. 超過 35 歲的人（特別是易罹患青光眼的高危險群），每年應做一次眼科檢查。
2. 疑似青光眼患者，應該每三個月定期回診。
3. 青光眼患者要定期做眼壓測量（每個月一次）與視野檢查（通常是每四至六個月一次）。

◆確實遵從醫師的指示用藥—避免視力喪失

1. 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，不可擅自更換藥物。
2. 當無法忍受藥物治療的不適時，請盡快告知眼科醫師，改藥或採用其他療法。
3. 要確實了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。
4. 如果忘記點用藥水，一旦想起來時就應馬上補回，千萬不要等到下次的點藥時間才用藥。若忘記的是口服藥，則應問眼科醫師該如何適當補救。
5. 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、損毀或其他突發的狀況發生。
6. 要記得讓您所有的其他科醫師知道您有青光眼，以及您所使用的青光眼用藥，避免併用其他藥物（特別是感冒藥或安眠藥），所可能產生的藥物交互作用。
7. 當自行購買並使用其他藥物時，若發現藥物的使用說明書中有註明“青光眼患者要避免使用本藥”等字樣時，應請眼科醫師或藥師來判定使用此藥物的適當性。

◆注意以下眼睛感覺的異常改變，並詳盡地向您的眼科醫師說明—可能表示藥物的治療效果欠佳或需要改藥

1. 眼睛出現過度的刺激感，流淚與過多的分泌物。
2. 夜晚在燈光周圍會見到彩虹似的光暈。
3. 眼球脹痛，視力出現模糊現象。

如您對青光眼的預防與保健
內容瞭解請簽名

病患或家屬簽章 _____ 日期 _____

◆保持良好的生活習慣與心情

1. 適度運動，使血液循環維持在良好的狀態。
2. 保持臥房的良好通風。
3. 避免在暗室內長期工作。
4. 避免大量的飲用茶、咖啡、酒、吸菸。
5. 避免穿著過緊的衣服，如硬領、緊束腰帶等。
6. 避免過大的情緒起伏，如興奮、憤怒、恐懼、煩躁、悲傷等。
7. 享有良好的睡眠品質。

◆眼科醫師的叮嚀

因青光眼所導致的視神經與其機能的衰退（如視野缺損以及視力喪失），是無法回復的。此為青光眼患者必須認知與接受的觀念。

◆青光眼主要治療目標為

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案特殊狀況不一，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療的眼疾，但是，只要能及早正確的診斷與治療，並信賴您的眼科醫師，與其密切合作，是維持眼睛視力良好的不二法門。