**青光眼出院健康处方**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **青光眼出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、“五要”口诀：要注意休息、要按时点眼药、要保持眼部清洁、要保持大便通畅、要保持乐观心情。  2、“五不要”口诀：不要长时间聊天大声说话、不要搬运重物、不要用力咳嗽打喷嚏和猛烈摇头、不要看电视手机、不要碰撞眼球及用手摸眼睛擦眼泪。  3、青光眼滤过术患者，术后眼球按摩的方法、力度、频次，请在医生指导下进行。  4、随访时间及手术医生出诊时间：出院后患者于术后一周门诊复查。请您按出院预约号时间，准时取号，按时复诊并与医生约好下次复诊时间。  5、出院后如术眼出现突然剧烈疼痛、头痛、恶心呕吐（高眼压时出现）；或突然视力下降、视物模糊（眼压低时出现）等异常症状应及时到医院急诊就诊。（眼科急诊为24小时值班） |  |
| **护理** | 1、出院后居室内环境干净舒适，温湿度适宜，并经常开窗通风，日常光线。切勿在黑暗环境下长时间停留。  2、出院后两周内禁止让不洁的水流入眼睛内（包括洗脸水和洗澡水），以避免眼内感染的发生。  3、术后请您在日常生活中时刻注意保护手术眼，洗脸时勿用力擦洗。不要挤眼、揉眼，防止碰撞。不要随意按摩手术眼，如青光眼手术后需要按摩一定要按医生指导操作进行。  4、术后三个月内避免剧烈活动，适当参加体育锻炼（以散步为宜）。预防感冒；不要用力咳嗽。  5、避免长时间看电视或阅读，避免长时间低头，用眼时间以眼睛不疲劳为宜。  6、一次饮水量最好不超过200毫升，避免暴饮引起眼压升高。  预防感冒；不要用力咳嗽。上衣领不宜过紧，睡眠时枕头高度适中。多食蔬菜水果类及谷物以防止便秘。 |  |
| **康复** | 术后三个月内避免剧烈活动，适当参加体育锻炼（以散步为宜）。 |  |
| **营养** | 1、食品多样，谷类为主。平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上；每天摄入谷薯类食物250-400g，其中全谷物和杂豆类50-150g，薯类50-100g。  2、吃动平衡，健康体重。坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，主动身体活动最好每天6000步。  3、多吃蔬果、奶类、大豆。保证每天摄入300-500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2；保证每天摄入200-350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果；每天摄入相当于液态奶300g的奶制品。  4、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉每周吃鱼280-525g，畜禽肉280-525g，蛋类280-525g，平均每天摄入总量120-200g。  5、少盐少油、控糖限酒。成人每天食盐不超过6g，每天烹调油25-30g；控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g；每日反式脂肪酸摄入量不超过2g；足量饮水，成年人每天7-8杯（1500-1700mL）；成人如饮酒，男性一天饮用酒的酒精量不超过25g，女性不超过15g。 |  |