**白内障出院健康处方**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **白内障出院健康处方** | | |
| **处方内容** | | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、对于中高度近视的老年患者，做完第一只眼后，走路尤其上下楼梯时，注意安全，以免因为视觉不平衡，造成危险发生。  2、白内障术后部分患者可于术后3个月遵医嘱验光配镜，以调节屈光不正。  3、出院后如术眼突然出现进行性视力下降、眼红、眼痛加重等异常症状应及时到医院检查及治疗。（眼科急诊为24小时值班）  4、随访时间及手术医生出诊时间：出院后患者常规于术后1周复查。请您按出院预约号时间，准时取号，按时复诊与医生预约下次复诊时间。 |  |
| **护理** | 正确点眼药的方法  1、点眼药前：  （1）点药前注意手卫生，平时勤洗手，不能留长指甲。  （2）核对好眼别、滴眼液标签、有效期。  2、点眼药方法：  （1）取坐位或平卧位。  （2）点眼药时头稍后仰，将下眼皮向下拉开，眼睛向上看，  （3）然后将眼药水滴到下穹窿部，一般一次1-2滴。  3、点眼药注意：  （1）注意眼药瓶不能触及眼睛的任何部位，距离眼睛大约2-3cm即可。  （2）避开角膜。  （3）先滴眼药水，再滴眼药膏。  4、点眼药后：  （1）轻轻闭合眼睑3-5分钟。点多种药物时，两种眼药间隔5-10分钟。  （2）滴药后用一次性纸巾将眼周的分泌物及药渍擦干净。  （3）眼药使用后拧紧瓶盖，一经开启，宜放于阴凉避光处保存。  白内障手术后注意事项：  第一、术眼护理  1、手术回来，手术眼会覆盖纱布及眼罩。请不要自行拆开，以免引起感染。通常要等到第二日，大夫检查时，由医生为您打开纱布进行检查。届时医生会告知您手术的情况。  2、打开纱布后，我们要注意术后两周内不要让脏水、肥皂水进到眼内，可以擦脸，注意不要对手术眼施加任何压力。  3、换药后注意保持眼部周围和手的清洁卫生，防止感染。我们可以用干净的毛巾润湿后，拧至不滴水，然后轻轻擦拭眼周皮肤即可。  第二、活动与生活指导  1、手术后，由手术室辅医员将患者送回术后观察室，行动不便的患者，辅医员会使用轮椅。  2、手术结束后，当日患者注意多休息，避免剧烈运动，防止术后出血，可以进行散步等活动。  3、术后1个月内不能对手术眼施加压力，如用力揉眼；3个月内不能做剧烈运动，例如跑步、跳操等。不要提重物，不要长时间弯腰低头。  4、术后注意适时增减衣物，防止感冒引起的剧烈咳嗽、打喷嚏，以免震动切口。 |  |
| **康复** | 术后1个月内不能对手术眼施加压力，如用力揉眼；3个月内不能做剧烈运动，例如跑步、跳操等。不要提重物，不要长时间弯腰低头。 |  |
| **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。。 |  |