

青光眼患者的健康教育

冯倩茹 陈贤慧 戴永红 刘玉梅 关文婷

广东省阳江市人民医院 529500

【摘要】 青光眼是一种以眼压高、视神经萎缩和视野缺损为特征的致盲性眼病。它是由于眼压增高引起视神经的损害，导致视野缺损。青光眼是目前世界上主要的致盲性眼病之一，也是我国常见的眼科疾病之一，可导致失明，尤其是年轻的青光眼患者，不仅对视力造成严重损害，还可导致失明。健康教育在提高患者自我管理能力和提高患者生活质量方面有着积极意义^[1]。

【关键词】 健康教育；青光眼

【中图分类号】 R473

【文献标识码】 A

【文章编号】 2095-9753 (2025) 05-093-02

1 青光眼的危险因素

1.1 年龄

原发性青光眼与年龄有密切关系，60岁以上发病率显著增加，年龄越大发病率越高。而青年青光眼则多见，其中女性发病率明显高于男性。

1.2 近视

高度近视和远视与青光眼的发生密切相关。这是因为近视患者眼球前后径拉长，房水循环障碍，导致眼压升高。而房水循环障碍，一方面可引起小梁网充血，另一方面可导致眼压升高。

1.3 家族史

有青光眼家族史的患者患青光眼的可能性比正常人高5倍以上。

1.4 个人生活习惯

青光眼患者一般具有不良生活习惯，如长期吸烟、饮酒、熬夜等。这些不良生活习惯会导致全身血管阻力增加，从而引起眼压升高。另外，长期看电脑、玩手机等也会导致眼压升高。

2 健康教育措施

2.1 疾病知识宣教

青光眼的治疗包括药物治疗、激光治疗和手术治疗，其中药物治疗是最主要的手段。通过健康教育使患者认识到，药物治疗虽能暂时控制眼压，但长期使用会导致眼压升高，甚至可导致视神经受损。因此，患者应根据病情选择药物或手术进行控制。青光眼患者应注意以下事项：（1）平时应避免情绪激动，保持乐观开朗的心态。（2）生活起居要有规律，避免过度劳累。（3）饮食以清淡为主，尽量少吃辛辣刺激及生冷食物，多食新鲜蔬菜、水果及富含维生素的食物。（4）注意用眼卫生，避免长时间低头看书、看电视、打麻将等。（5）不要在强光下用眼，避免强光刺激。外出时要戴太阳镜和遮阳帽。（6）青光眼患者要注意保持大便通畅，避免因排便用力而引起眼压升高^[2]。

2.2 心理护理

青光眼是一种典型的心身疾病，患者容易出现情绪低落、心理压抑、焦虑、悲观等不良心理。其原因与情绪波动，家庭因素，工作环境有关。青光眼患者多有较高的心理负担和痛苦体验，在临床工作中常会遇到各种各样的问题，如担忧病情恶化、担心手术失败、担心治疗效果等。因此，我们应帮助患者树立战胜疾病的信心，耐心与患者沟通交流，帮助患者理解并配合治疗。具体措施包括：向患者讲解青光眼的病因、

发病机制、发病症状和治疗方法；告诉患者在治疗过程中会遇到的问题及应对措施；帮助患者了解眼压及青光眼相关知识，让患者了解如何与医生和护士沟通；积极安慰鼓励患者，消除其心理压力，使其保持乐观的心态。

2.3 药物治疗的指导

（1）降眼压药物：在青光眼药物治疗中，降眼压药是最重要的一类药物，能够降低眼压，从而起到保护视神经和黄斑的作用。常用的降眼压药物包括毛果芸香碱等。根据患者的病情选择合适的降眼压药物，使用前需要进行严格的检查和评估，才能避免使用不当而造成严重的后果。（2）局部用药：在青光眼治疗过程中，局部用药是一种常用的治疗方法，包括注射用皮质类固醇激素和口服药物。其中口服药物包括毛果芸香碱等，注射用皮质类固醇激素包括地塞米松、泼尼松等。局部用药可以缓解症状，防止视力下降和视神经受损，使眼压保持在正常范围内。（3）其他药物：除了以上两种常用药物外，还包括血管扩张剂如肾上腺素、多巴胺等，抗青光眼药如卡维地洛、依托考昔等。但在服用药物时，需严格遵医嘱用药，不可擅自调整用药剂量。此外，青光眼患者还要注意饮食均衡、避免情绪波动、加强锻炼等，避免引起眼压升高。同时定期复诊，遵医嘱及时调整药物。

2.4 生活护理

青光眼患者应保持心情舒畅，避免过度疲劳，控制情绪，避免情绪激动和精神紧张，注意劳逸结合。饮食上应注意限制盐、糖的摄入量，减少辛辣、刺激性食物。鼓励患者多食富含维生素的新鲜蔬菜和水果，增强机体抵抗力。青光眼患者由于视神经敏感性高，容易受到各种刺激而发生病变，因此生活中应避免过度紧张和劳累，不能长时间低头伏案工作。青光眼患者应注意休息和睡眠，睡眠时枕头不宜过高。若出现恶心、呕吐症状，应及时报告医生处理。青光眼患者不宜过度用力排便，以免增加眼内压而使视神经受到损害。避免长时间使用电脑和手机等电子产品。由于青光眼患者眼睛怕光，应避免长时间在暗室内活动或阅读书报杂志等。

2.5 出院指导

（1）复查：出院后仍需定期到医院进行复查，以及及时了解眼压的情况。（2）生活习惯：患者需戒烟戒酒，保持大便通畅，保持睡眠充足，避免情绪激动，避免过劳。（3）用药：遵医嘱用药，避免自行调整药量。眼压稳定后，可继续使用复方托吡卡胺滴眼液或妥布霉素地塞米松滴眼液等眼药水。对于较顽固的患者，可在医生的指导下使用降眼压药物。（4）

（下转第96页）

教育孩子养成勤洗手的习惯,尤其是在饭前便后、外出回家、接触公共物品后,使用肥皂和流动水彻底清洗双手。

2、正确佩戴口罩

在人群密集场所或流感季节,为孩子选择合适的口罩佩戴,减少飞沫传播风险。

(二) 优化生活环境

1、保持室内通风

定期开窗换气,确保室内空气新鲜,减少病原体浓度。

2、清洁消毒

定期清洁家中表面,尤其是高频接触区域,如门把手、桌面、手机和玩具,使用适合的消毒剂。

(三) 增强体质和免疫力

1、均衡饮食

保证孩子摄入丰富营养,多吃蔬菜水果,补充维生素和矿物质。

2、规律运动

鼓励孩子参与适度的户外活动,增强体质,但需避免在空气质量不佳时外出。

3、充足睡眠

确保孩子每晚获得足够的高质量睡眠,以支持免疫系统的正常运作。

(四) 减少不必要的聚集

1、避免人群密集场所

在疫情流行期间,减少孩子参加大型集会或室内游乐活动。

2、远程学习或工作

如果条件允许,考虑让孩子暂时参与线上学习,减少校

园内的暴露风险。

(五) 监测健康状况

1、日常监测

留意孩子是否有发热、咳嗽、乏力等呼吸道感染症状,一旦出现,及时居家隔离并咨询医生。

2、及时就医

若怀疑感染肺炎支原体,应尽快就医,遵医嘱进行治疗,切勿自行用药。

(六) 接种疫苗

1、接种计划内疫苗

尽管目前没有直接针对肺炎支原体的疫苗,但按时完成计划免疫,如流感疫苗,可以减少并发症风险。

2、关注新疫苗进展

关注医学界关于肺炎支原体疫苗的最新研究进展,适时接种。

(七) 教育与沟通

1、健康教育

向孩子解释基本的卫生知识和传染病预防措施,培养良好的卫生习惯。

2、心理支持

保持与孩子的良好沟通,减轻因疫情可能带来的焦虑和恐惧情绪。

总之通过以上综合措施,家长不仅能有效降低孩子感染肺炎支原体的风险,还能在面对疾病时,给予孩子充分的关爱与保护。

(上接第 93 页)

饮食:患者应限制盐、糖的摄入。同时,可以适当多吃蔬菜、水果及富含蛋白质和维生素的食物,如瘦肉、鱼、牛奶等,少吃辣椒、大蒜等刺激性食物。(5)运动:患者应在医生的指导下适当活动身体,可以选择散步、打太极拳等强度不大的运动方式。不建议进行剧烈运动,如爬山、慢跑等^[3]。

3 总结

通过对患者进行健康教育,能够提高患者的健康意识,使其能够更好地配合医护人员的治疗及护理工作,从而提升治疗效果及生活质量。本文通过对青光眼患者进行健康教育,使患者能够更好地了解疾病的相关知识及护理方法,提高了其对疾病的认知能力及自我管理能力,降低了其对医护人员的依赖性,同时也减少了护理人员的工作量及压力。在护理工作中,应遵循“以患者为中心”的原则,重视对患者的心

理护理和健康教育。通过对青光眼患者进行健康教育,不仅能够提高患者自身对疾病的认识能力及自我管理能力,同时也能够帮助其改善生活质量、降低患病风险,从而减少了其经济负担以及医疗费用。

参考文献:

- [1] 谷红菊.健康教育在青光眼患者护理中的应用效果[J].现代养生,2023(19):1478-1480.
- [2] 李思雨,刘桂秀,彭为,等.健康教育在青光眼患者护理中的应用及满意度分析[J].中文科技期刊数据库(引文版)医药卫生,2023(5):3.
- [3] 唐凯琴,徐祥华,陈秀芹,等.个性化健康教育及护理干预在原发性青光眼患者中的应用[J].名医,2022(4):126-128.

(上接第 94 页)

女性从孕妈妈荣升为新手妈妈后的第一个月,需要进行休息,也就是我们常说的坐月子。在坐月子期间,不能洗澡、不能洗头是自古传下来的习惯,但要在长达 40 天时间内无法对自己进行个人卫生清理,对很多女性来说无疑是件十分痛苦且无法忍受的事情。其实站在科学的角度讲,新手妈妈在坐月子期间是可以根据个人的身体情况利用热水进行身体擦拭的,同时,也是可以利用姜水在月子期间洗一两洗头。通过这些清理手段,可以使产妇的身体保持清爽干净,从而保持心理上的愉悦,有助于新手妈妈的产后恢复。

3.2 注意伤口清理

关于伤口清理方面,无论是顺产还是剖宫产的新妈妈都会有伤口。在进行伤口清理时,如还在医院,就需要注意每天两次由护士用高锰酸钾进行冲洗。如出院后,也要注意每天用烧开的水晾温对伤口进行两次冲洗。在用温水对伤口进行冲洗的时候要重点注意一定要用烧开的水,将烧开的水放冷晾温。

3.2 注意保暖和避寒

孕妇在生产后要保暖和避寒引起重视,新妈妈因为生产时伤了元气,比起一般人会更容易觉得冷,而秋冬季的温比较低,在秋冬季生宝宝的亲妈妈一定要注意多穿衣服,尤其是室内外温差大的时候,开门关门都需要时刻注意,要避免寒气进入新妈妈体内,从而防止各种疾病的发生。