



白内障术后用药及护理

◎广西平南县人民医院 冯 琰

白内障，作为眼科常见的一种疾病，主要影响老年人的视力健康。随着医疗技术的不断进步，白内障手术已经成为一种安全、有效的治疗手段。然而，手术的成功只是视力恢复的第一步，术后的护理同样至关重要。本文将详细阐述白内障术后护理的各个方面，帮助患者更好地恢复视力，提高生活质量。

眼部保护是基础

避免揉眼：术后眼部会有轻微的不适感，但切勿用手揉眼，以免引发感染或损伤手术切口。

防水进入：洗脸、洗澡时，要特别注意避免水进入眼睛。可以使用干净的毛巾轻轻擦拭面部，避免水流直接冲击眼部。

佩戴眼罩：睡觉时，建议佩戴眼罩，以防止无意中压迫或揉搓眼部。

合理用药促恢复

抗生素眼药水：如左氧氟沙星滴眼液、妥布霉素滴眼液等，用于预防术后感染。

抗炎眼药水：如氟米龙滴眼液、普拉洛芬滴眼液等，用于减轻术后炎症反应。

人工泪液：白内障手术可能导致眼部干涩，使用人工泪液（如玻璃酸钠滴眼液）可以缓解这一症状，保持眼部湿润。

散瞳药：在某些情况下，医生可能会开具散瞳药（如阿托品眼用凝胶），以减轻术后瞳孔粘连的风险。但这类药物并非每位患者都需要使用，需根据医生建议决定。

值得注意的是，多种药物不能同时点眼，需间隔开。通常，不同种滴眼液之间间隔5~10分钟，凝胶/眼膏与滴眼液之间间隔10~20分钟，先用滴眼液后用凝胶/眼膏。

眼部清洁要细心

白内障术后，眼部清洁同样

重要。正确的清洁方法可以预防感染，促进愈合。以下是一些建议的清洁步骤——

手部卫生：在进行眼部清洁之前，首先要确保双手干净。使用温水和肥皂彻底洗手，并擦干手部。

选择清洁液：选择无刺激性的眼部清洁液，可以在药店购买。此类清洁液通常含有特殊的成分，可用于清洁眼部周围的皮肤，而不会对眼睛造成刺激。

湿润纱布：取一块干净的纱布，用温水浸湿，并轻轻拧干多余的水分，以保持纱布湿润。

轻柔擦拭：沿着手术眼部的轨迹，使用湿润的纱布轻轻擦拭眼部周围的皮肤。避免用力擦拭，以免刺激手术区域。如果有伤口或创口，则应特别注意清洁，但应避免用力擦拭或触及到创口区域。

频率和时长：根据医生的建议，每天进行眼部清洁的次数和时长可能会有所不同。一般情况下，建议每日进行2~3次的轻柔清洁，每次持续约2~3分钟。

饮食调整助康复

白内障术后，合理的饮食可以帮助患者更好地恢复视力，提高身体免疫力。以下是一些建议的饮食原则——

清淡易消化：术后应以清淡、易消化的食物为主，如面条、米粥等。避免进食辛辣、刺激性食物，如辣椒、花椒等，以免刺激眼睛，

影响恢复。

均衡营养：保持均衡的饮食，多吃蔬菜水果，以补充维生素和矿物质。适量摄入蛋白质，如鸡肉、鱼肉、豆腐等，有助于伤口愈合。

控制糖分：严格控制糖分的摄入，尽量少吃蛋糕、巧克力、糖果等高糖食物，以免导致血糖升高，影响伤口愈合。

避免暴饮暴食：定时定量就餐，避免暴饮暴食，以免加重胃肠负担，导致身体免疫力下降。

生活习惯要调整

白内障术后，患者还需要调整生活习惯，以促进康复。

戒烟限酒：吸烟和饮酒都可能对眼部健康造成不良影响，术后应戒烟限酒。

充足睡眠：保持充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。良好的睡眠有助于身体恢复和视力康复。

避免剧烈运动：术后应避免剧烈运动和重体力劳动，尤其是避免头部剧烈晃动。可以适当散步，但要避免长时间低头或仰头。

避免强光刺激：外出时可佩戴太阳镜，避免强光刺激眼睛。

定期复查不可少

白内障术后，定期复查是确保康复效果的重要环节。患者应按照医生的要求定期到医院进行复查，以便及时发现并处理可能出现的问题。复查项目通常包括视力检查、眼压测量、眼底检查等。

白内障手术为视力恢复带来了希望，但术后的精心护理才是确保康复效果的关键，这一细致全面的过程需要患者和家属共同努力。通过遵循上述护理要点，患者可以更好地恢复视力，提高生活质量。同时，如果在术后护理过程中遇到任何问题或不适，应及时就医咨询专业医生。👁️