

# 青光眼自护宝典，科学稳压护光明

◎云南省楚雄彝族自治州元谋县第一人民医院眼科 杨丽群

青光眼堪称导致失明的“隐形杀手”，其核心危害在于过高的眼压会对视神经造成损伤。不少患者确诊后，往往认为“只能依赖医生治疗”，却忽视了自我护理的重要作用。实际上，在日常生活中做好眼压管理，就如同为眼睛筑起一道坚固的“防护墙”，能够有效延缓病情进展，守护清晰视野。接下来这份自我护理宝典，将从生活、用药、监测这三个方面详细拆解要点，助你轻松掌握护眼技巧。

## 调整生活习惯，给眼压“松绑”

生活中的小细节往往是影响眼压的关键，只要避开“眼压雷区”、养成护眼习惯，就能为眼睛减轻负担。

1. 控制情绪，避免“血压眼压双飙升”。情绪激动时，血压会跟着升高，眼压也可能“搭车”上涨，比如生气、焦虑时，有些人会感觉眼睛胀痛，这就是眼压波动的信号。建议日常多通过听音乐、散步、深呼吸等方式平复情绪，避免长时间处于紧张、急躁的状态，让眼压保持稳定。

2. 调整饮食，少盐多纤护血管。高盐饮食会让身体水肿，可能间接导致眼压升高，所以要少吃咸菜、腌肉、加工零食等重盐食物。同时多吃富含膳食纤维的蔬菜（如芹菜、菠菜）、水果（如香蕉、苹果），帮助肠道蠕动，避免便秘。用力排便时腹压增加，也可能“挤着”眼压升高。另外，每天喝够1500~2000毫升水，但别一次性猛灌，分多次小口喝更安全。

3. 注意姿势，别让眼睛“受压迫”。低头弯腰、长时间俯身（比如趴在桌上玩手机、织毛衣）会让头部充血，眼压容易升高。建议日

常看手机时保持平视，低头工作每隔30分钟起身活动。睡觉时如果眼压偏高，可适当垫高枕头（约15~20厘米），减少眼部血液淤积，帮助眼压下降。

## 做好用药管理，别让治疗“断档”

青光眼药物需要长期规律使用，哪怕没有不适也不能随意停药或减量，否则可能导致眼压反弹，加重视神经损伤。

1. 记准用药时间，避免漏服。可以把用药时间和日常习惯绑定，比如早上刷牙后、晚上睡前，或用手机设置闹钟提醒。如果偶尔漏服，想起后若距离下次服药时间较近，就直接按原计划吃，不要一次补吃双倍剂量，以免增加副作用风险。

2. 掌握正确用法，让药物“起效”。滴眼药水时先洗净双手，轻轻扒开下眼皮，将药液滴在结膜囊内（眼球和眼皮之间的空隙），别直接滴在角膜（黑眼球）上，以免刺激眼睛。滴完后闭眼1~2分钟，同时用手指按压内眼角（鼻梁两侧），减少药物通过鼻泪管流入鼻腔被吸收，既提高药效，又降低全身副作用。

3. 定期检查药物，别用“过期药”。眼药水开封后容易污染，建

议4周内用完，即使没剩多少也要丢弃。存放时避免阳光直射和高温，比如别放在窗台或暖气旁，以免药物变质影响效果。

## 定期监测病情，给眼睛“做体检”

青光眼病情进展隐蔽，定期检查能及时发现眼压变化、视野损伤，让医生调整治疗方案，避免错过干预时机。

1. 按频率复查，别“偷懒”。早期青光眼患者建议每3~6个月复查一次，病情稳定后可适当延长至6~12个月。复查项目通常包括眼压测量、视野检查、视神经OCT检查，这些检查能全面反映眼睛的“健康状态”，帮助医生判断治疗是否有效。

2. 主动反馈不适，别“硬扛”。如果出现眼睛胀痛、头痛、看东西模糊、彩虹样光圈（虹视）等症状，可能是眼压突然升高的信号，要及时就医，别等症状加重再处理。另外，若同时患有高血压、糖尿病等疾病，也要主动告知眼科医生，因为这些疾病可能影响青光眼的治疗效果。

3. 保存检查资料，方便“对比”。每次复查的报告（如眼压数值、视野图、OCT结果）要妥善保存，下次就诊时带给医生，方便医生对比前后变化，更准确地评估病情进展，制定更合适的治疗方案。

青光眼的自我护理并非“一次性任务”，而是一项需长期坚持的习惯。具体而言，需做好三步：调整生活细节、做好用药管理、定期监测病情。这三步看似简单，实则能够为眼压“踩刹车”，为光明“筑防线”。只有将这些方法融入日常生活，并积极配合医生治疗，才能有效延缓病情进展，让清晰视野长久相伴。◎