



康青會 香港青光眼病人互助組織
Hong Kong Glaucoma Patients' Association

青光眼照顧者
實用手冊

康青會

青光眼病人互助組織

宗旨：

1. 發揮青光眼病友間「自助、助人」之共濟精神，共同為疾病奮鬥。
2. 協助遭受青光眼病打擊的病人及家庭，坦然面對疾病及促進病患者與家屬間之溝通和互相適應。
3. 加強病人對青光眼病之認識及治療方法，令病友更能與醫生配合，從而使治療及控制眼病更為有效，加強對視力的保護。
4. 協助眼科醫生或有關醫療組織，向社區推廣護眼的保健常識，及增強社會對青光眼之防治的健康教育。

引言

本會（康青會）是青光眼病人互助組織，對青光眼病人當然是十分關心，而且對病人家屬/照顧者亦極具關注。2006年得到社會福利署的撥款資助，我們對照顧者作出了一系列的培訓和支援工作，提高了他們的護理知識、減壓功能和事急應變的能力，並且編印了這本類似應用指南的小冊子給他們提供指引和參考的作用。

如病人/照顧者在日常生活及護理工作中遇到困難，可參照本書有關內容，得到指引及啟發，令問題得以迎刃而解。故此，本書名為「實用手冊」



目錄

第一部份：青光眼病人/照顧者日常護理須知

- (一) 認識青光眼及其治療方法
- (二) 日常生活照顧
- (三) 藥物使用及處理
- (四) 手術後注意事項
- (五) 與青光眼同行

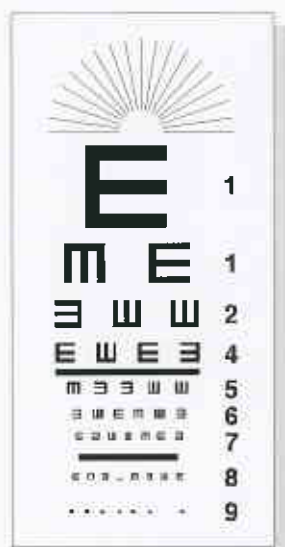
第二部份：如何紓緩青光眼照顧者的壓力

甲項：概論篇

- (一) 如何與患者建立良好的溝通
- (二) 家屬也要自我照顧
- (三) 如何紓緩照顧壓力
- (四) 自我照顧原則
- (五) 如何減輕身體疲勞

乙項：錦囊篇

- (一) 兩點認識
- (二) 三不過份
- (三) 四項避免
- (四) 減壓應急方略



第一部份

青光眼病人/照顧者日常護理須知

(一) 認識青光眼及其治療方法

1. 認識青光眼：

定義：

- 青光眼一般是指由於眼內壓力異常升高，而引致視力下降，視神經頭萎縮及視野收窄等徵狀的統稱。亦有少部份病人由於視神經特別容易受損，引致即使在眼壓正常的情況下，亦會出現青光眼的病徵。

甚麼是眼內壓：

- 在眼球內，有一種透明的營養液體(前房水)不斷地流通。眼球前房水如分泌過多或排水淤塞，眼球內的壓力便會增加。

分類：

可有以下不同的分類方法：

- 原因：原發性或繼發性
- 發病速度：急性或慢性
- 發病年齡：小兒、成年人或先天性
- 眼前房角形態：開角形(房水的排出路徑沒有受阻)或閉角形(房水的排出路徑因病變而受阻)
- 特別類型 - 非高壓(正常眼壓)性青光眼

青光眼的徵狀：

- 急性：
眼壓急升、視力模糊、劇痛、疼痛、眼紅、看燈光時周圍有光環、頭痛甚至引起噁心嘔吐。
- 慢性：
視野慢慢收窄、繼而中央視力模糊。

2. 青光眼的治療方法

藥物：口服降眼壓藥物及滴眼藥水。

手術：激光治療、小樑切除術、引流閥植入法
及以冷凍或激光破壞睫狀體。



(二) 日常生活照顧

1. 急性發作的處理：

辦公時間內：攜帶眼科有關資料及醫生處方之藥物往所屬眼科門診問症。

非辦公時間：攜帶眼科有關資料及醫生處方之藥物往就近急症室求診。

急性發作時眼壓可能高出正常水平很多，故應儘快延醫處理，避免對眼睛造成不能回復的損害。

2. 陪診 / 應診需知：

會接受甚麼檢查？

一般情況下會作以下檢查：量眼壓、裂隙燈檢查、接觸鏡檢查前房角、有需要時會檢查視野及眼底視神經的狀況及有關的掃描檢查。

有甚麼要告訴醫生？

- 有無血緣親戚也患青光眼病。
- 有由上次覆診至今，視力及視野有沒有變化。
- 有沒眼痛、頭痛、反視、眼脹的如覺。
- 對藥物有沒反應；如有，應具體告訴醫生。
- 如醫生有沒告知，不要隱瞞。
- 身體不健康狀況：如有疾病，如高血壓、心臟病、糖尿病、睡眠、偏頭痛、肺/氣管病等。

診症時間往往很緊促，故宜事先稍作準備，將有關於你的病情最重要的資訊告知醫生。

3. 家居生活：

野應及早收在減期窄家少青：居發光眼患者情的中深央視野及視力尚未受損，主是視野應及

- 家具應告知家裡的視障者，不要隨意搬動，如必須搬動，之前應告知家裡的視障者。
- 選購家電用品時，在可能範圍內選擇旋扭式操控，方便在其上貼上標記。
- 若家中椅腳與地板顏色十分相近，應考慮為椅腳加上特別識認，以防意外。
- 長者對燈光強度的需求是年輕人的三倍，但必需按實際情況在較強的光度下。青光眼患者一般
- 在醫護人員或家人協助下，了解所加藥劑的用法。以橡膠條所記的藥物，左右眼分別扎上。
- 經過適當的訓練，導行手技能有效地幫助視障人仕在安
- 電話是十快捷有效的溝通工具，選購附有特大按鍵或按鍵上有凸出數字的電話。
- 隨著科技發展，具有語音控制撥號的電話亦十分普遍，自
- 電器與ICQ亦是十分普遍的傳訊方式，利用大尺寸之顯

(三) 藥物使用及處理

藥物治療在控制青光眼病情佔有很重要的位置，病人絕不
適宜自行調整藥物劑量或終止療程，如對藥物的療效有疑
問或出現副作用，應向醫生查詢。青光眼藥水，應向所屬
眼科診所查詢處理之程序及須否繼續用藥，而不應停藥至
下次覆診。

1. 使用眼藥的注意點：

一般來說，你應該根據醫生的處方，將滴藥的次數平均分配在你的日常活動時間內(即不包括睡眠時間)；除非眼科醫生有特別指示，你毋須於晚上起床使用眼藥。如你需要同時使用多種眼藥水，滴每種眼藥水時需相隔五分鐘。滴完眼藥，待藥水乾後，用清潔棉花球或紙巾及清水/凍開水清潔眼皮。

2. 漏用藥物的處理方法：

不用過份擔心，只需盡快補用遺漏了的眼藥，並將剩下的使用次數重新平均分配便可。



3. 藥物儲存：

存放藥物的建議溫度要求大部份會印刷在藥瓶上。如你使用的眼藥需要冷藏，可將之存放在雪櫃(切勿放在冰格內)，出外時可存放在小型保溫盒內。眼藥在打開封口後一般可保存一個月，但如意外地沾污瓶口或發現藥水顏色轉變便不應再使用。若眼藥並未開封，則存放期可參閱印刷在瓶身上的有效日期。

4. 藥物副作用：

每個病人對其所使用的眼藥的副作用可能有不同的反應及接受程度，故應向醫護人員了解你所使用的眼藥的常見副作用，如有異常反應應告知醫生。

(四) 手術後注意事項

- 避免傷口受壓。
- 手術後可能要用眼墊或繃帶包紮眼睛（請依照醫生指示）。
- 手術初期情況比較反覆。
- 注意眼部衛生，不可沾上污水。（如洗頭的污水）
- 對手術要有合理期望。

好好照顧另一隻眼睛



- 考慮停用隱形眼鏡。
- 注意安全：運動、職業需要及日常生活，使用合適的保護裝備，例如護眼罩等。
- 接受其他類型手術前應考慮存在風險。

(五) 與青光眼同行

- 心理支援：青光眼屬長期病患，而且病情比較反覆，故病人及其照顧者應留意建立支援網絡，彼此支持，並在需要時尋求專業輔助，慎防落入情緒的困局，難以辨明出路。
- 長期用藥及定時覆診。
- 控制及治療青光眼的誘發因素及根本成因，如糖尿病，虹膜炎等。
- 同路同行：與病友建立支援網絡，除可互助互勵外，更可分享心得及資訊。
- 掌握最新資訊，助人自助：醫學發展十分迅速，透過不同的平台掌握最新治療青光眼的資訊能让你更有盼望、更正面地與青光眼同行。

附註：如要查詢本港公、私立眼科醫生診所資料，
請電康青會話音系統熱線電話：-

 2569 1008

第二部份

如何紓緩青光眼照顧者的壓力

甲項：概論篇

(一) 如何與患者建立良好的溝通

當家中有成員患上長期病，各人的生活和情緒都會受到不同程度的影響，溝通亦因而容易出現障礙。以下是一些可能構成障礙的因素：

1. 過份憂慮：

家人擔心患者的健康是正常不過的事，但是「過份」擔心便會為自己及患者帶來很大壓力或免得對方憂心而傾向隱瞞自己面對的問題；同時當的一方越想了解情況，另一方便越想隱藏，令雙方容易出現衝突或變得疏離。

2. 過份照顧或遷就：

家人往往因為長期病患者在生活上限制而不知不覺間給予他過多的照顧或遷就。這一來可能削弱患者在家裏的角色及其他人的自信，二來太過遷就患者的時候，會無形中忽略了其他家人的需要，容易有損家人之間的關係。

3. 不理解患者的處境：

不同的長期病會引起不同程度的身、心問題，例如：影響患者的行動、情緒、飲食、精神狀態、及記憶力等。這些會間接防礙其日常起居、工作、社交、夫妻生活、自我形象、對事物的看法等。若果家人不了解，便會容易怪責患者或因期望過高而產生負面情緒。



與長期病患者建立良好溝通關係是重要一環。透過溝通，患者與家人可適當地互相表達關懷及支持、有效地舒緩大家的心理負擔及共同積極面對病患，對患者的復康有著很大的幫助。以下是一些有助溝通的建議：

· **保持坦誠：**

遇有難題的時候，嘗試平心靜氣地在適當的環境下與對方商討處理方法，讓患者和家人都有機會表達意見，參與決策過程。清楚別人的想法和出發點，可幫助減少誤解，達致互諒互讓。凡事隱瞞會容易引起無謂的猜疑。

· **正確認識家屬所患的長期病：**

可令你更理解患者的行為、思想、情緒表現及限制。多嘗試從患者的角度去考慮問題，可減低大家的距離和對事物的分歧。

· **避免只談及健康問題：**

日常與長期病患者相處的時候，盡量保持平常的心態，避免只著眼他的健康問題和病人身份，要尊重他作為一個家庭成員的角色。在可能的範圍內，給患者一些簡單的任務，讓他可有貢獻，保持自我形象和減少負累家人的感覺。與患病家人一起安排某些定期活動，亦可幫助培養其個人的積極性。過份清閒的生活容易使長期病患者失去方向，意志變得消沉和思想負面。

· **耐心嘗試不同的溝通方式：**

病情的轉變及病患引致的焦慮或會影響長期病患者的情緒及態度。家人宜因應需要作出配合，若發覺以往的溝通方式出現困難，便嘗試使用其他方法，亦可引導患者說出他的取向。

(二) 家屬也要自我照顧

- 面對家人患上長期病，作為其家屬，除了需要長期照顧患者之外，還要應付種種病情的轉變而產生的問題。患者的家屬，大都承受著不同程度的壓力，這些壓力不但對家屬的身體及情緒健康構成威脅，也會影響他們對患者的照顧。
- 可是，大部份的家屬也只管集中對患者的護理，而忽略適當的自我照顧。因此，家屬若能夠清楚認識這些壓力的來源，並適當地紓解和處理，便能減輕自己的包袱，對自己和患者均有益處。

(三) 如何舒緩照顧壓力

1. 認識所面對的問題

- 長期病患者的家屬，應積極尋求認識有關長期病的知識和照顧患者的方法，這有助家屬了解患者的病情，並對日後的變化有更確切的預計及對照顧者作出恰當的計劃和安排，減少不必要的焦慮和擔憂。

2. 認識自己的能力與限制

- 了解自己的能力和限制(包括：評估本身體能和健康狀況、精神狀態、各種生活責任、經濟狀況、親友能給予情感上的支持和安慰，以及實務上的幫助等)，有助我們在處理難題時訂出合乎現實的期望。
- 不能要求自己做到完美，盡力而為已經足夠。

3. 尋求可以獲得的支持和幫助

- 長期病患不單是個別患者或家庭所面對的問題，也是整個社會需要面對的問題。現在有不少機構及團體，為家屬提供各種服務和援助。家屬若對這些資源及求助途徑有所認識，便可在照顧患者方面獲得最大的支援。



(四) 自我照顧原則

- 避免把煩瑣的照料工夫填滿整天的時間，要採取主動，有計劃安排患者每天的活動。
- 要衡量事情的輕重而作出取捨，接受世事非完美並按自己能力去承擔
- 想辦法處理照料工作中產生的問題，避免拖延或坐以待斃。
- 照顧自己的身心健康，爭取足夠的休息，保留一點私人空間，做一些自己享受的活動和運動，給自己短暫的假期。(可尋求家務助理、日間護理中心或幾天的暫託服務來幫助自己)。
- 與其他患者的家屬聯繫，交流照顧心得及困難，互助支持和鼓勵。
- 與醫護人員及社工保持聯絡，在有需要時求助。

(五) 如何減輕您的身體疲勞

1. 疲勞的警號：

- 在長期的照顧壓力之下，你的身體定會出現某處位置有疲勞酸痛的現象及精神疲累不堪。
- 當你感覺到身體及精神缺乏力量時，便需要休息，使身心再補充能量。

2. 疲勞的影響：

- 減少不必要的活動，避免引致心情沮喪、灰心喪志，形成身心壓力難以應付，加劇疲勞的情況。

3. 應用有效的疲勞處理方法在日常生活中：

- 使用不同方法去儲存體能，例如：鬆弛練習、伸展運動、飲用湯水、按摩穴位等等。
- 安排多些簡短休息時間、或找人代勞照顧患者三數天，讓自己歇一歇、鬆一鬆。
- 使用不同的輔助器材，以減低體能上的消耗。
- 量力而為，主動求助。

乙項：錦囊篇

(一) 兩點認識：

1. 認識患者所患的長期病(參閱本手冊的護理須知)，以及他(她)的思想、個性、行為、情緒等。
2. 認識自己的能力與限制
必須認識自己非萬能，而且環境也具一定的限制(包括社會、家庭及經濟狀況等)。處理問題要作合乎現實的方法。不能事事完美、盡力而為已經足夠。

(二) 三不過份：

1. 不過份憂慮。
2. 不過份照顧，培養患者自顧能力，但在旁關注。
3. 不過份遷就，不能事事遷就，要作合理安排。

(三) 四項避免：

1. 避免只談健康問題，亦要談些日常間有趣的事。
2. 避免談不開事情。
3. 避免把煩瑣的照料工夫填滿整天的時間。要主動安排一些輕鬆的活動，調節生活。
4. 避免與社會脫節。患者同照顧者都應與常人一樣，飲茶、食飯、逛街、購物、過正常生活。

(四) 減壓應急方略：

1. 原地深呼吸，保持平心靜氣。
2. 到窗前觀看遠景及天空雲霞，暫紓心中的困擾。
3. 到戶外有花草樹木的地方呼吸新鮮空氣，讓心境平靜。
4. 找好朋友傾談(傾訴及紓解)。
5. 致電康青會尋求愛心關懷小組支援。

聯絡康青會(香港青光眼病人互助組織)

辦事處：香港鯉魚涌英皇道1120號
(香港復康會社區復康網絡康山中心)
康山花園第六座地下
(辦公時間為星期一至五上午十時至中午十二時三十分
下午一時三十分至六時正，星期六、日及公眾假期休息)

郵寄地址：香港中環郵政總局信箱3017號

電話：2573 7788

傳真：2573 3535

電郵：hkgpa@sinatown.com

話音系統熱線電話：2569 1008

鳴謝

本手冊承蒙

香港特別行政區社會福利署撥款印製。

香港復康會社區復康網絡提供有關紓緩照顧者心理壓力的理論性資料。

東華東院眼科中心病房經理譚志勤先生撰寫護理知識方面之稿件。

謹此致謝