

2010年五官科护理：青光眼患者的注意事项 \_ 护士资格考试 \_ PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/1/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_BA\\_94\\_c21\\_1465.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_BA_94_c21_1465.htm)

1、重要的是不仅要降低眼压，而且要改善微循环，改善眼部供血。因此多食用富含维生素A、B、C、E等抗氧化物食品是有好处的。它们能够维持正常的代谢过程。蔬菜、水果、粗粮、植物油中含有丰富的维生素。

2、情绪不要急躁！对生活中的不如意要保持乐观，不要因此而影响情绪。情绪激动会引起动脉血压升高，从而导致眼压升高。来源：考试大

3、多活动。如果您的工作整天都是坐着，应该在上班前一小时和下班后一小时到外面散散步，因为缺氧会对血管造成损害。青光眼就是血管出现异常的表现。

4、业余时间多与朋友交往、多散步，这比坐在家中看电视一直看到深夜要好。看一部好的影片最多1.5个小时。晚上看电视，最多不超过3小时。

5、看电视时要打开大灯。在黑暗中看电视，瞳孔会放大，眼部润滑液也会减少。来源：百考试题网

6、一天24小时内摄入1~1.5升水就够了。饮水过多会出现水肿，引起动脉血压升高。不要吃易渴的食物。要尽量避免喝浓咖啡和茶。饮酒绝对不能过量，否则会对血管造成刺激。

7、饮食结构非常重要。肉类食物以煮牛肉最好。配菜可以用白菜。其他蔬菜也挺好：煮甜菜、新鲜或煮过的胡萝卜、黄瓜、西红柿，加上切得很细的芹菜、茴香和少量植物油。只能吃煮鸡蛋，每周最多3个。

8、不要干重体力活。不要过分用力，因为您的血管本来就很脆弱。只要有一个细小的血管破裂，就会导致失明。要尽量避免便秘。不要低着头做事，血涌上头对青光眼患者有害。更多信息请访问：百

考试题护士网校 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)