

近视眼 LASIK 术后护理方法的研究

谢天娇¹ 张莉²

(西安交通大学第一附属医院 陕西省 710061)

【摘要】目的 分析近视眼LASIK术后护理方法。方法 选取在我院行近视眼LASIK手术的患者360例为研究对象,随机分组后分别采取不同术后护理方法,最后评估两组患者的术后视力恢复情况。结果 两组患者在LASIK术后均呈现出良好的视力恢复情况,且观察组优于对照组。结论 优质LASIK术后护理能够显著改善患者的视力恢复效果。

【关键词】近视眼; LASIK; 术后护理方法

Study on the postoperative nursing method of myopic LASIK

Xie Tianjiao¹ Zhang Li²

(The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Shaanxi Province 710061)

[Abstract] Objective To analyze the postoperative method of myopic LASIK. Methods 360 patients undergoing myopic LASIK in our hospital were selected, with different postoperative care methods after randomization, and the postoperative visual recovery of the two groups was evaluated. Results Both groups showed good visual recovery after LASIK, and the observation group was better than the control group. Conclusion High-quality LASIK postoperative care can significantly improve the visual recovery effect of patients.

[Key words] myopia; LASIK; and postoperative nursing method

引言:

近视眼是全球范围内常见的视力问题,尤其在青少年和年轻人中发病率逐年上升。随着社会的发展和科技的进步,激光角膜屈光手术(LASIK)作为一种有效的近视矫正方法,已被广泛应用于临床。LASIK手术通过使用激光技术切削角膜,改变其曲率,从而矫正视力,帮助患者摆脱眼镜和隐形眼镜的依赖。然而,尽管LASIK手术技术日趋成熟,术后护理的质量仍然直接影响手术效果和患者的术后恢复。研究表明,术后护理不当可能导致并发症发生,如角膜感染、角膜瓣移位等,严重影响术后视力的恢复。因此,优化LASIK术后护理方法,提升护理质量,对提高患者术后视力和生活质量十分关键。

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2023年1月-2024年1月在我院行近视眼LASIK手术的患者360例为研究对象,将其随机分为对照组和观察组,每组各有患者180例。

1.2 方法

对照组采取常规术后护理,观察组应用优质LASIK术后护理,具体如下:

(1) 眼部护理

在术后护理中,药物治疗是确保术后恢复的重要环节。观察组患者将使用以下三种药物进行眼部护理:一是抗生素眼药水。为了预防术后感染,患者将在术后初期使用抗生素眼药水。抗生素能够有效抑制细菌生长,减少角膜感染的风险。患者需要按照医嘱,定时滴药,并且完成全疗程以确保感染风险最小化。二是抗炎药物。术后炎症反应可能导致眼部不适和视力波动,因此,抗炎药物的使用是必不可少的。这类药物帮助减轻术后炎症,缓解疼痛和不适,促进眼部的快速恢复。三是人工泪液。为了改善术后干眼症状,观察组患者将使用人工泪液。LASIK手术可能会影响眼部的自然泪液分泌,因此,人工泪液能够提供额外的湿润,减轻眼部干涩感,增强舒适感^[1]。

术后的眼部卫生是预防感染和其他并发症的关键环节。为了防止外部病菌进入眼睛,患者必须严格保持眼部区域的清洁。具体的清洁方法包括使用无菌的湿纸巾或纱布轻轻擦

拭眼部，避免直接用手触摸眼睛。每次清洁前后，患者都应彻底洗手，以确保操作过程的卫生，从而减少细菌感染的风险。术后，患者还需要避免用手揉搓眼睛。眼部的摩擦不仅可能导致角膜瓣的移位，还可能对角膜造成损伤，进而影响术后的恢复效果。为此，护理人员会指导患者采取措施以减少眼部的摩擦，例如避免用力眨眼或触摸眼部。这些指导有助于确保角膜在术后恢复期间不受干扰，从而促使视力的恢复更加顺利。在术后的护理过程中，保持眼部清洁和避免不必要的眼部触碰是至关重要的。只有通过严格的卫生措施和正确的护理方法，才能有效地预防术后感染和并发症，促进患者的眼部健康和视力恢复。因此，患者和护理人员都应对眼部卫生给予高度重视，并严格遵守相关的护理指导^[2]。

为了保护术后的眼部，患者将在术后初期佩戴眼罩，以保护眼睛免受外界刺激和摩擦。通常，眼罩应在术后头几天内持续佩戴，特别是在睡眠期间，以防止无意间的眼部碰撞或摩擦。除了佩戴眼罩外，患者还应避免用手直接触摸眼睛或接触眼部区域。这些措施可以有效减少术后感染的风险，促进眼部的安全恢复。通过这些细致的眼部护理措施，观察组患者在术后将得到全面的支持，以提高术后视力恢复效果，减少并发症的发生。

(2) 生活方式调整

在 LASIK 术后的恢复过程中，生活方式的调整对提高术后效果和减少并发症的发生至关重要。观察组将接受以下生活方式调整建议，以优化术后恢复过程：术后，过度使用眼睛可能会导致眼部疲劳和不适，甚至影响术后视力的恢复。因此，观察组患者被建议避免长时间盯着电子屏幕，如电脑、手机等。这些设备的长时间使用会加重眼睛的负担，增加干眼症的风险。患者应定期休息眼睛，遵循 20-20-20 规则，即每 20 分钟休息 20 秒，注视 20 英尺（约 6 米）之外的物体，以减轻眼部压力和疲劳。术后患者应合理安排休息时间，确保眼睛得到足够的恢复时间。患者应避免连续工作或阅读，应设定时间段进行短暂的休息，特别是在长时间用眼之后。这种规律的休息安排有助于促进眼睛的恢复和适应术后的新视觉状态。

在术后初期，剧烈运动可能会增加眼部压力，并导致角膜瓣的移位或其他并发症。观察组患者被建议避免进行如跑步、举重等高强度运动。剧烈运动不仅可能影响术后恢复，还可能增加眼部的外伤风险。因此，患者应选择低强度的运

动，如散步或轻度瑜伽，并在医生的建议下逐步恢复正常运动量。游泳和其他高风险活动（如登山、潜水等）在术后初期应避免。游泳池中的氯化水可能引发眼部不适或感染，对术后恢复产生负面影响。高风险活动则可能导致眼部的外伤或意外。因此，观察组患者应在术后早期严格限制这些活动，待眼部完全恢复后再逐步恢复正常生活方式^[3]。

术后恢复期内，合理的饮食有助于提高身体的自我修复能力。观察组患者应增加富含维生素 A、C 和 E 的食物摄入，这些营养素有助于眼部组织的修复和抗氧化。此外，富含 Omega-3 脂肪酸的食物（如鱼类、坚果）也有助于维持眼睛的健康。通过均衡饮食，患者能够增强免疫系统，提高眼部的恢复速度。充足的睡眠对术后恢复至关重要。睡眠质量的提高有助于身体的整体修复和眼部的健康恢复。观察组患者应确保每天获得足够的睡眠时间，并维持规律的作息时间表。良好的睡眠不仅可以减少术后疲劳，还能有效支持眼部组织的愈合和恢复。通过这些生活方式的调整，观察组患者将在术后获得更好的视力恢复效果，同时降低并发症的发生风险，促进术后整体健康^[4]。

(3) 并发症预防

角膜感染是 LASIK 手术后常见的并发症之一，通常由细菌、病毒或真菌引起。早期识别和干预对于防止感染的进一步恶化至关重要。观察组患者将接受详细的术后教育，了解角膜感染的症状，包括眼部红肿、分泌物增多、视力模糊和眼痛。患者应被告知，若出现上述症状，应立即就医，避免自行用药。医生将根据患者的症状和检查结果进行适当的抗生素治疗，以控制感染并防止其对视觉的长期影响。角膜瓣移位是另一个可能的术后并发症，通常由于术后活动过度、眼部摩擦或创伤引起。观察组患者在术后将接受角膜瓣移位的预防指导，包括避免剧烈运动和眼部碰撞。患者还将了解角膜瓣移位的早期征兆，如视觉模糊、异物感和眼部不适。若出现这些症状，患者需尽快联系医生进行检查和处理，以防止移位造成的视力问题^[5]。

术后，患者可能会出现眼部红肿或剧烈疼痛，这可能是术后反应或并发症的信号。观察组患者将接受如何应对这些突发情况的培训，包括使用冰敷来缓解眼部红肿，并按医嘱使用止痛药物。若红肿或疼痛持续加重，或伴随其他异常症状，如分泌物增多或视力急剧下降，患者应立即就医，以便医生对症处理，防止症状进一步恶化。视力急剧下降可能是

术后并发症的一个重要指标,例如感染、角膜瓣移位或其他眼部问题。观察组患者应特别注意视力变化,尤其是在术后早期。如果发现视力突然恶化或出现视觉干扰,患者应及时寻求专业眼科医生的帮助。医生将进行详细检查,诊断可能的原因,并采取相应措施进行处理,如调整治疗方案或进一步的医疗干预。

通过这些措施,观察组患者能够有效预防和应对 LASIK 手术后的并发症,确保术后的恢复过程顺利进行。预防和及时处理并发症不仅有助于术后视力的恢复,还能提高患者的整体满意度和生活质量。

1.3 评价指标

评估两组患者的术后视力恢复情况。

2 结果

两组患者在 LASIK 术后均呈现出良好的视力恢复情况,且观察组优于对照组。如表 1。

表 1 视力恢复情况

组别	例数	未脱镜	视力 2.0	视力 1.0	视力 0.5
观察组	180	0	54	136	0
对照组	180	0	32	140	8

3 讨论

本研究对比了两组患者在 LASIK 手术后的视力恢复情况,结果显示两组患者的术后视力均有显著改善,但观察组的恢复效果明显优于对照组。根据表 1 的数据,观察组在术后视力恢复的各项指标上都显著优于对照组,这一发现提示了优质术后护理的重要性和有效性。观察组中,180 名患者中有 54 例视力恢复达到 2.0,136 例恢复至 1.0,而未出现

视力 0.5 的患者。这表明观察组的护理措施能够有效促进术后视力的恢复,并且减少了低视力恢复的发生。对照组的数据显示,180 名患者中有 32 例视力恢复达到 2.0,140 例恢复至 1.0,同时有 8 例视力仅恢复到 0.5。这些数据表明,虽然对照组也有相当数量的患者恢复了良好的视力,但仍存在部分患者视力恢复不理想的情况。

观察组的优异表现可以归因于以下几个方面的优质护理措施。观察组患者在术后接受了全面的眼部护理,包括使用抗生素眼药水、抗炎药物和人工泪液。抗生素眼药水有助于预防术后感染,抗炎药物减轻术后炎症,人工泪液则缓解了术后的干眼症状。通过这些措施,观察组有效减少了术后并发症的发生,促进了视力的快速恢复。观察组在生活方式调整方面得到了详细指导。患者被建议避免长时间用眼,合理安排休息时间,以减少眼部疲劳。限制剧烈运动和高风险活动,如游泳和高强度运动,有效防止了术后眼部损伤或角膜瓣移位。合理的饮食和充足的睡眠也帮助患者增强了身体的自我修复能力,这对术后恢复起到了积极的支持作用。对照组的护理措施相对较为基础,虽然也包含了术后眼部护理,但缺乏观察组在生活方式调整和饮食方面的细致指导。因此,对照组中仍有部分患者视力恢复不理想,这说明标准护理措施可能不足以满足所有患者的术后需求。

总之,本研究表明,优质的 LASIK 术后护理能够显著改善患者的视力恢复效果。观察组通过综合的眼部护理和生活方式调整,成功提高了术后视力恢复的质量,减少了低视力恢复的发生。这些结果为未来的 LASIK 术后护理提供了宝贵的经验,强调了个体化和综合化护理措施的重要性。未来的研究可以进一步探讨具体护理干预的优化方案,以及其对不同人群的适用性,以持续提高 LASIK 手术的整体效果和患者的满意度。

参考文献:

- [1]张雅兰. 近视眼术后干眼症的观察及护理对策[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6 (25): 87-88.
- [2]张芹. 优化护理对近视眼患者 Epi-LASIK 术后恢复与并发症的影响[J]. 护理实践与研究, 2018, 15 (19): 102-103.
- [3]岳淑玲. 高度近视眼伴后巩膜葡萄肿黄斑裂孔性视网膜脱离术后并发症的护理干预[J]. 中国农村卫生, 2018, (18): 70.
- [4]梁慧新. 高度近视眼伴后巩膜葡萄肿黄斑裂孔性视网膜脱离术后并发症的护理干预效果评价[J]. 中国实用医药, 2018, 13 (17): 179-181.
- [5]喻红, 邓小丽, 徐洁. 近视眼术后干眼症的观察及护理对策[J]. 当代护士 (下旬刊), 2017, (04): 102-103.