

SpaMedica

NHS

# 白內障手術術後須知

患者術後指南及資訊



[spamedica.co.uk](http://spamedica.co.uk)

# 目錄

---

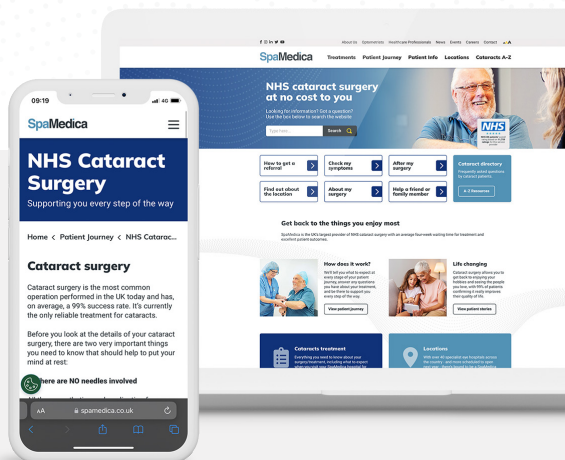
介紹	3
手術後	4
洗手指南	5
手術後第一天	6
如何滴眼藥水	8
乾眼症	10
術後常見問題解答	11
意見反映及投訴	14
如何聯絡我們	15

# 介紹

進行手術之前，您將收到一本有關白內障手術的小冊子，方便您了解相關資訊。

該小冊子涵蓋了我們的術後建議，並解答了常見的術後問題。術後閱讀該小冊子對於您盡早康復至關重要。

我們的網站  
**spamedica.co.uk** 上有  
豐富的資訊，可為您提供  
支援。

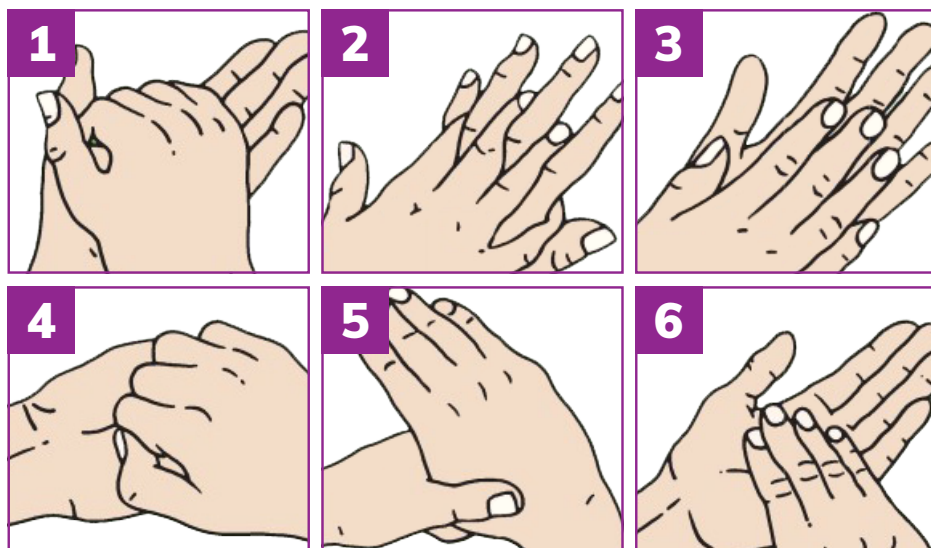


## 手術後

---

- 您的眼睛和頭部很可能會隱隱作痛。我們建議您按照準確的劑量每 4 至 6 小時服用撲熱息痛等止痛葯
- 您的視力會變得模糊不清
- 眼睛裡會有刺痛乾澀的感覺
- 您可能會流淚
- 如果您有治療青光眼等其他疾病的處方眼葯水，請繼續按處方使用
- 請勿揉搓接受了手術的眼睛
- 在手術後的第二天早上之前請勿摘下護眼罩
- 我們建議在手術後的前 3 天內不要戴口罩或面罩
- 如果您在手術當日服用了口服鎮靜劑，請確保有人陪同您回家，並由負責任的成人陪同過夜

# 洗手指南



- 1. 手掌：**用水清洗雙手，塗上足量的肥皂覆蓋整隻手。手掌對手掌摩擦雙手。
- 2. 手背和手指間：**用另一隻手的手掌摩擦每隻手的手背，手指交錯。
- 3. 手指間：**手指交叉摩擦手掌。
- 4. 指甲：**用手指背面摩擦相對的手掌，手指交錯，用指甲摩擦手。
- 5. 拇指：**一隻手呈握拳狀，以另一隻手包裹並旋轉摩擦拇指。
- 6. 指尖和手腕：**繞圈摩擦相對手掌的指尖。用一隻手握住另一隻手的手腕旋轉摩擦。
- 7. 用水沖洗並擦乾雙手。**用手肘或乾淨的毛巾關閉水龍頭。用乾淨的干毛巾徹底擦乾雙手。

## 手術後第一天

---

- 您應在手術後的第二天早上摘下護眼罩
- 在摘下護眼罩之前徹底清潔雙手（參見第 5 頁）。
- 摘下護眼罩後，切勿揉搓接受了手術的眼睛。
- 您的護士將告知您何時該開始滴處方眼藥水，以及滴眼藥水的頻率。大多數人可在白內障手術後的第二天開始滴眼藥水。

手術後的第二天早上，眼睛感覺粘黏屬於正常現象。請使用我們提供的無菌棉片，將其浸泡在放涼的煮滾過的水中，小心清潔眼瞼的上方和下方。閉上眼睛，從鼻子向耳朵擦拭一遍。丟棄棉片。如有需要，可重複上述步驟。**請記得在清潔眼睛前後洗手（參見第 5 頁的洗手指南）。**

最嚴重的術後眼部感染源自在滴眼藥水之前未徹底清潔雙手，以及搓揉眼鏡。術後感染可能會導致視力永久喪失。因此，請注意在滴眼藥水前後徹底清潔雙手，以降低感染風險，同時請勿接觸眼睛或眼瞼。

---

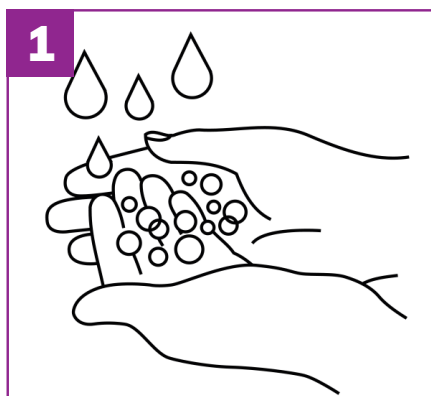
手術後的前幾天，以下情況十分常見：

- 視力模糊
- 眼睛發紅
- 感覺乾澀
- 瘙癢/異物感
- 流眼淚
- 疼痛
- 對光敏感

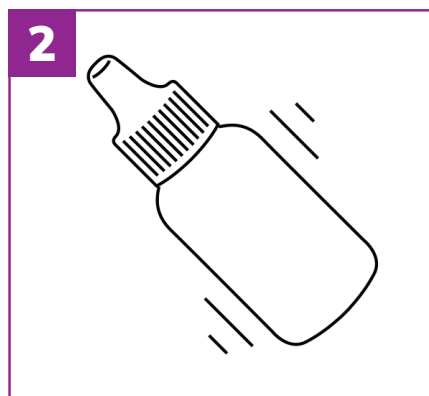
這些乾眼症狀可透過我們提供的處方眼藥水和人工淚液來緩解。



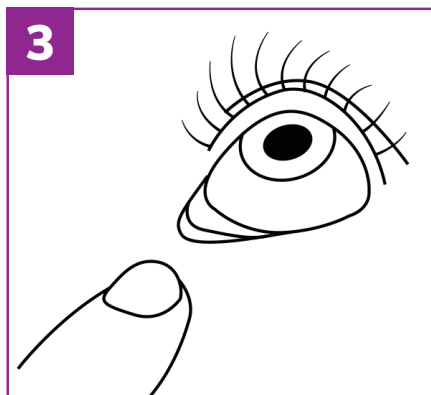
# 如何滴眼藥水



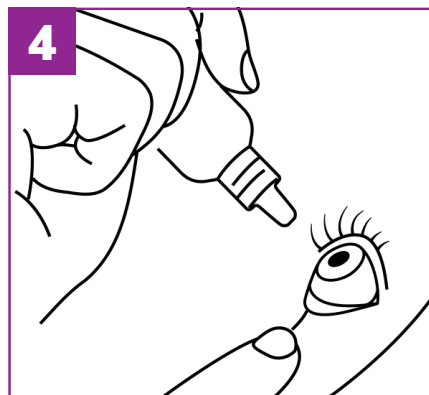
1 使用肥皂和水清洗雙手（請參閱第 5 頁的洗手指南）。



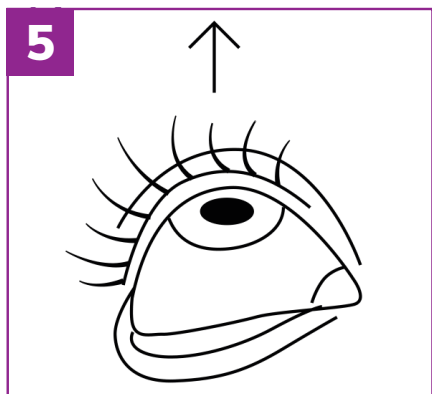
2 輕輕搖晃或輕敲眼藥水瓶。



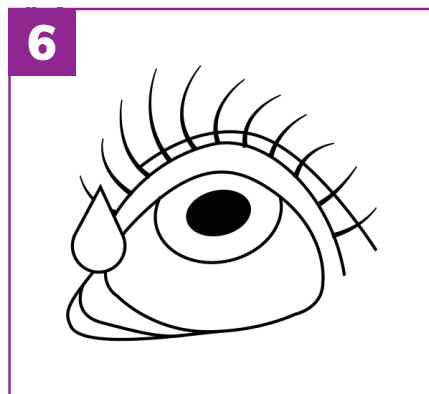
3 坐下來，向後仰頭。用手指輕拉下眼瞼，從而露出眼瞼和眼球之間的空間。



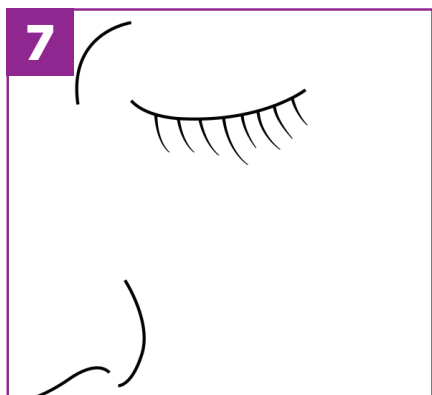
4 用另一隻手將瓶子置於眼睛上，注意不要讓眼藥水瓶的尖端碰到眼睛或皮膚。



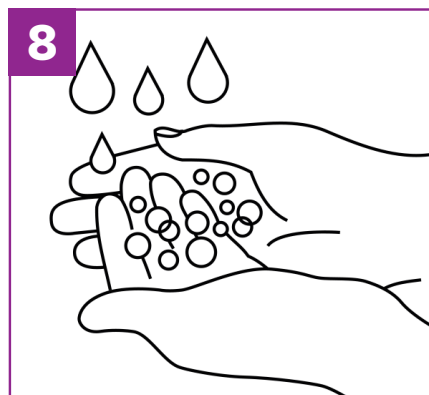
向上看。



擠壓眼藥水瓶，滴一滴眼藥水到下眼瞼內。



輕輕地閉上眼睛。



再次用肥皂和水清洗雙手（請參見第 5 頁的洗手指南）。

## 乾眼症

---

白內障手術後出現乾眼症很常見。乾眼症的症狀可能包括眼睛發紅、乾澀、異物感和流淚。

如有乾眼症症狀，您可以從您社區的視光師或當地藥店購買滋潤眼藥水。我們建議您在手術的前後前幾天於每次進餐及就寢時間使用這些眼藥水，以緩解不適，滋養雙眼。

滋潤眼藥水可與處方眼藥水一起使用，但中間需間隔 5 分鐘。

如果您之前已患有乾眼症，那麼白內障手術會使症狀加重。我們建議在白內障手術前繼續定期使用紓緩乾眼症的眼藥水，以在準備過程中盡可能確保眼表健康。

有時乾眼症的症狀可能會在手術後持續幾個月。這並不罕見。您應繼續使用眼藥水來潤滑雙眼，以紓緩不適。如果持續出現乾眼症狀，請向您的社區視光師尋求建議。

# 術後常見問題解答

---

請在下方查閱常見問題列表。

## 我的視力會變得模糊嗎？

術後視力變模糊是常見現象，尤其是手術後第二天的早上，但這些症狀會隨著時間推移而有所改善。

## 我的眼睛會有什麼感覺？

您的眼睛可能會感覺乾澀、發紅、瘙癢。有時可能需要幾個星期才能完全恢復。

## 我什麼時候可以駕駛？

只要您覺得安全，您可以隨時開車。然而，在您達到法定駕駛要求（可在 20 米以外的地方看清車牌）之前，您將無法駕駛。再次駕駛之前，您可能需要一幅新的眼鏡。

## 我什麼時候可以運動？

您可以在手術一周後恢復輕度運動。術後兩周內請避免游泳或進行園藝活動。此外，在手術後的兩周內，要注意避開多塵的環境。

## 我什麼時候可以化妝？

在手術後的一周內請勿化眼妝，兩周內請勿在眼周使用假睫毛或進行任何其他美容治療。

## 我需要佩戴眼鏡嗎？

手術的主要目的是摘除白內障，而非消除您對眼鏡的需求。我們始終竭力確保我們的患者能獲得最佳視力，但由於手術的性質，術後在處理某些任務時，您很可能仍需佩戴眼鏡。

術後檢查後，可與您的社區視光師討論佩戴新的眼鏡。

## 為什麼感覺眼睛裡有東西？

持續幾天有發癢的感覺很正常。這與手術後的癒合過程有關。如果您遇到這種情況，請使用乾眼症眼藥水紓緩不適。

## 我可以洗頭髮嗎？

您可以像平常一樣洗滌和洗澡。手術後的一周內請盡量避免肥皂和水進眼。

## 我能揉眼睛嗎？

**不能。**請勿揉搓接受過手術的眼睛。保持清潔十分重要。

## 我什麼時候能重返工作崗位？

大多數人可在白內障手術後的第二天重返工作崗位。應在一段時間（2-4周）內避免進行接觸性運動、需要控制和約束他人的工作，或在多塵環境中工作，但我們建議最好與您的外科醫生溝通。

## 我能乘坐飛機嗎？

我們建議您完成術後檢查後再乘坐飛機。然而，如確需出行，民航局 (CAA) 建議在接受簡單的白內障手術後等待 1 天再飛行。如果您需要出國，請注意 SpaMedica 將無法提供任何緊急治療。

## 為甚麼眼睛看到的顏色不一樣了？

您可能會注意或察覺到，接受過治療和未接受治療的眼睛看到的顏色存在差異。這屬於正常情況。

## 我應該繼續使用之前開的處方眼藥水嗎？

是的，只要眼藥水未過期，請務必繼續使用所有處方眼藥水。

## 我能彎腰或舉起物品嗎？

最好避免提重物和連續彎腰 1 周。

## 我應該什麼時候進行術後檢查？

您的術後隨訪檢查通常會在手術後的 4-6 周由 SpaMedica 或您當地的視光師安排。

若由 SpaMedica 為您進行術後隨訪，我們將為您預約，並告知您隨訪日期。

若由當地的視光師為您進行術後隨訪，他們會在 4-6 周內為您安排合適的隨訪日期和時間。請聯絡他們進行預約。

## 意見反映及投訴

---

**SpaMedica 樂於傾聽患者的心聲，我們十分重視您的意見反映。請告知我們我們做得好的方面，以及有待改進的地方。**

我們的每一家醫院都設有反饋卡，方便您寫下您的治療體驗。請透過以下聯絡方式將您的意見傳送給我們：

電郵：**feedback@spamedica.co.uk**

地址：**Chief Operating Officer, SpaMedica Ltd.,  
43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU**

如果您對所接受的服務不滿意，請與院長溝通，或按上述地址致函給我們。

如果您向 SpaMedica 發出投訴，並且對回覆不滿意，您可以透過以下方式聯絡議會及衛生服務監察員 (PHSO)：

請在 PHSO 網站 -

[www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO](http://www.ombudsman.org.uk/#complaint-checkerPHSO) 上填寫在線表格

客戶服務熱線：0345 015 4033，週一至週五上午 8:30 至下午 5:30 開放，公眾假期除外。

向 PHSO“回電”服務發訊息：

07624 813 005，同時附上您的姓名和手機號碼。

# 如何聯絡我們

我們的網站上有豐富的資訊：[spamedica.co.uk](http://spamedica.co.uk)

## 一般詢問

對於有關您手術的非緊急問題，請透過右邊的方式聯絡我們：

- 預約信息
- 交通方式查詢
- 關於治療的問題

電話：

**0330 058 4280**

週一至週六，上午 8 點至  
下午 6 點

電郵：

**[contact@spamedica.co.uk](mailto:contact@spamedica.co.uk)**

## 緊急求助

若您有以下任何症狀，請立即致電我們：

- 極度疼痛
- 嚴重持續性前額頭痛，伴有噁心及嘔吐（即使已服用撲熱息痛）
- 視力逐漸惡化或喪失視力

電話：

**0161 838 0883**

全年 365 天，每天  
24 小時在線

## 聯絡我們

如有任何一般疑問，請透過以下方式與我們聯絡：

電話：**0330 058 4280**

電郵：**contact@spamedica.co.uk**



掃描此二維碼

## 網站

掃描二維碼或訪問  
**spamedica.co.uk** 了解有關白內障手術的詳情

地址：  
SpaMedica Ltd. 43 Churchgate, Bolton, BL1 1HU