

专家与您
面对面

近视眼

主编 刘彦才 周 萃 刘月梅



怎么防？怎么治？

全面了解**近视眼**

正确面对近视眼的“防”与“治”

专家与您
面对面

近视眼

主审 阮晓华 副主审 阮晓华

怎么防？怎么治？

中国工程院院士

阮晓华院士领衔的“防”与“治”



专家与您面对面

近视眼

主编 / 刘彦才 周 萃 刘月梅

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

近视眼 / 刘彦才, 周萃, 刘月梅主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1

(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7655-4

I. ①近… II. ①刘… ②周… ③刘… III. ①近视-防治 IV. ①R778.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144416 号

专家与您面对面——近视眼

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/_{32}$

印张 $3\frac{7}{8}$

字数 61 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7655-4

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

近视眼怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于近视眼您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解近视眼的基础上，能正确应对近视眼的“防”与“治”。本书适合近视眼患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了100种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对100种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您答疑解惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015年10月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

什么是近视眼 / 2

我国是近视眼多发的国家 / 3

视觉是什么，主要包括哪些内容 / 4

光觉是如何形成的 / 5

色觉是如何形成的 / 6

什么是形觉，形觉包括哪些内容 / 6

什么是暗适应 / 7

什么是明适应 / 8

什么是视野 / 9

立体视是怎么回事 / 10

人为何要眨眼 / 11

眼球是由哪些组织构成的 / 11

视路包括哪些部分 / 13

眼的附属器包括哪些组织 / 14

眼睛各部位中医、西医的组织结构名称相同吗 / 17

黑眼珠的结构和作用是如何的 / 17

白眼珠是指什么部位 / 18

晶状体的作用和结构是如何的 / 19

玻璃体的作用和结构是如何的 / 20

眼底的组织 / 21

引起近视眼的原因 / 23



- 什么是单纯性近视眼 / 25
- 什么是病理性近视眼 / 28
- 爸爸妈妈的近视眼会遗传吗 / 29
- 如何尽早发现宝宝近视了 / 30
- 宝宝有遗传近视怎么办 / 31

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

- 高度近视与白内障 / 34
- 近视眼的一般表现 / 36

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

- 怎样进行视力检查 / 40
- 眼的一般检查包括哪些内容 / 41
- 色盲和色弱是怎样确定的 / 43
- 裂隙灯显微镜能发现哪些眼病 / 43
- 眼底荧光血管造影方法有什么临床意义 / 45
- 视觉电生理检查的临床意义 / 46
- 眼用A超的应用范围 / 47
- 眼用B超的临床价值 / 48
- 近视眼的视功能改变 / 49
- 近视眼的眼轴 / 52
- 近视眼眼底征象 / 52
- 近视眼的危害性主要在于并发症 / 59
- 近视眼的诊断注意事项 / 67



与近视眼容易混淆的情况 / 68

辨别儿童近视眼真假 / 69

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

配戴眼镜有讲究 / 72

近视眼的手术治疗 / 76

近视眼的药物治疗 / 78

近视眼的其他治疗 / 79

病理性近视并发症的治疗 / 80

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

6种近视眼中医治疗的优缺点 / 82

激光治疗近视眼手术后会不会反弹呢 / 85

激光治疗近视手术后的护理 / 86

戴隐形眼镜有哪些危害 / 87

近视眼手术不是人人能做的 / 88

近视眼手术的后遗症 / 89

眼镜镜片要选择适合自己的 / 90

近视眼的预后 / 92

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

如何预防近视眼的发生 / 94

如何预防近视眼的发展 / 95



- 如何预防近视眼的并发症 / 96
- 健眼操 / 97
- 不要让假性近视变成真性近视 / 100
- 改变游戏方式可以预防近视眼 / 101
- 饮食调养治疗近视眼 / 103
- 近视手术后多久可以开车 / 104
- 哪些习惯容易引起近视 / 105
- 如何预防宝宝的后天近视 / 106
- 让孩子近视加重的 7 大原因 / 107
- 日常生活注意近视眼的预防 / 111
- 推荐近视眼患者的食疗方 / 112



第 1 章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





什么是近视眼

近视眼也称短视眼，因为这种眼只能看近而视远不清。处在休息状态时，从无限远处来的平行光，经过眼的屈光系统折光后在视网膜之前集成焦点，在视网膜上则形成不清楚的像。造成近视的因素主要有两点：一是眼球的前后轴过长，另一是眼的屈光系统的屈光力过强。近视眼一般可以分为两大类：一类是单纯性近视眼，这类近视眼的特点是眼的屈光系统与视网膜匹配不正常，远视力明显降低，但近视力尚正常，其他眼组织亦都是正常的。

用镜片矫正，可以得到满意的结果。另一类是病理性近视眼，此类近视除了屈光系统异常之外，还合并眼的其他组织的病理改变，如近视性巩膜后葡萄肿、视网膜脱离、黄斑部出血、视网膜萎缩、



黄斑变性、玻璃体混浊和晶状体混浊等。由于上述组织的病理改变，这类近视眼不仅远视力明显地降低，而且近视力也随着病变所累及的部位和程度不同而发生轻重不等的降低。因此，这类近视眼用镜片矫正时，往往得不到较好的结果。

我国是近视眼多发的国家

国内外文献均认为，中国（汉族）和日本是近视眼多发的国家；文化发展较迟的民族，如利比亚人、苏丹人和爱斯基摩人等以远视眼为多发；我国的维吾尔族和广西的仫佬族中过去几乎没有近视眼。近年来学龄儿童近视发生也明显增多。随着学习任务的加重，我国近视眼有逐年增加的趋势，中小学近视眼的发生率大致随学龄而逐渐增加。

国内有人对 14509 名中小學生调查，远视力下降中近视眼占 70%。近视是学生阶段视力下降的主要表现。1985 年国家卫生部、国家教委和国家民委组织人员在全国 29 个省、市、自治区，28 个民族中 7 ~ 22 岁 984872 名学生的远视力调查，其中汉族为 85098 人，远视力低下（ < 1.0 ）率为 34.26%。

统计结果还表明城市 $>$ 乡村，女 $>$ 男，大学（66.60%） $>$ 高中



视觉是什么，主要包括哪些内容

人的感觉有许多种,如触觉、味觉、嗅觉等,可通过触摸物体的形状、品尝味道、嗅其气味来感觉物体。而视觉是一种极为复杂和重要的感觉,人所感受的外界信息 80% 以上来自视觉。视觉的形成需要有完整的视觉分析器,包括眼球和大脑皮层枕叶,以及两者之间的视路系统。由于光线的特性,人眼对光线的刺激可以产生相当复杂的反应,表现有多种功能。当人们看东西时,物体的影像经过瞳孔和晶状体,落在视网膜上,视网膜上的视神经细胞在受到光刺激后,将光信号转变成生物电信号,通过神经系统传至大脑,再



根据人的经验、记忆、分析、判断、识别等极为复杂的过程而构成视觉，在大脑中形成物体的形状、颜色等概念。人的眼睛不仅可以区分物体的形状、明暗及颜色，而且在视觉分析器与运动分析器（眼肌活动等）的协调作用下，产生更多的视觉功能，同时各功能在时间上与空间上相互影响，互为补充，使视觉更精美、完善。因此视觉为多功能名称，我们常说的视力仅为其内容之一，广义的视功能应由视觉感觉、量子吸收、特定的空间-时间构图及心理神经一致性四个连续阶段组成。

光觉是如何形成的

当可见光线穿过角膜、晶状体、玻璃体在视网膜上被感光细胞所吸收，感光细胞即产生一系列复杂的化学变化，将其转换为神经兴奋，并通过视神经传至大脑，在大脑中产生光的感觉，从而形成光觉。因此光觉是指视网膜对光的感受能力，它是视觉的基础。为了产生视觉，进入眼睛的光线必须达到能引起视细胞兴奋的能量，并且要有足够的作用时间。