

借

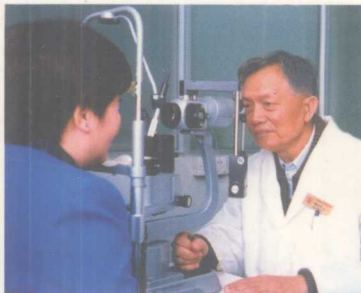
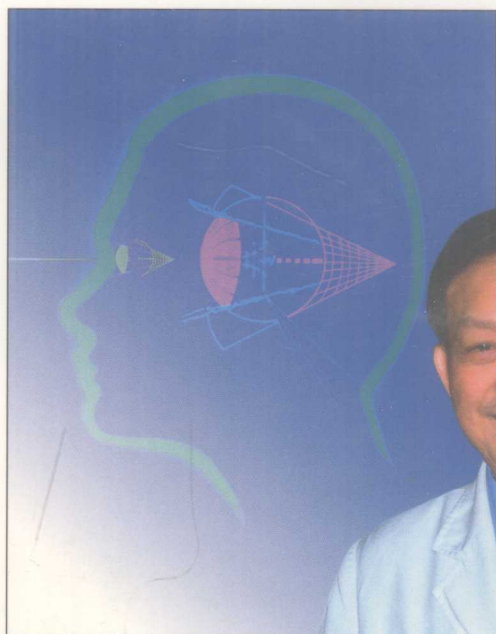
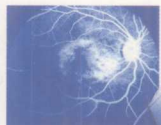


健康系列

e 博士彩色锦囊

中老年眼睛保健

甄兆忠 彭耀崧 黄小瑛 编著



广东科技出版社



健康系
列

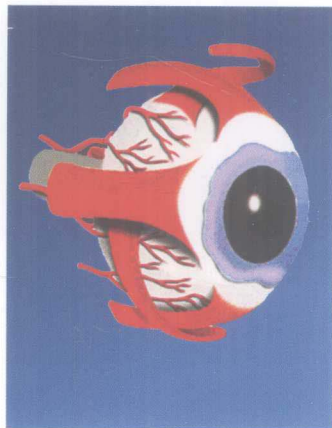
e 博士彩色锦囊

中老年眼睛保健

甄兆忠 彭耀崧 黄小瑛 编著

本书撰稿 甄兆忠 彭耀崧 黄小瑛 廖瑞端

马胜生 王幼生 詹敏 刘求红 王舜杏



(全国优秀出版社)

广东科技出版社

— 广 州 —

图书在版编目(CIP)数据

中老年眼睛保健 / 甄兆忠, 彭耀崧, 黄小瑛编著.
—广州: 广东科技出版社, 2004.7
(e 博士彩色锦囊系列)
ISBN 7-5359-3638-5

I. 中… II ①甄…②彭…③黄… III. 中年人—
眼—保健 ②老年人—眼—保健 IV.R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 046220 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮编: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广州市培基印刷镭射分色有限公司

印 刷: 广州市培基印刷镭射分色有限公司

(天河区棠东村广棠工业区广棠西路2号 邮编: 510665)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张 3 字数60千

版 次: 2004年7月第1次版 2004年7月第1次印刷

定 价: 16.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

亲爱的读者：

我国中老年人的眼病发病率、致盲率大幅上升，严重地影响了眼睛健康，极大地降低了生活质量。

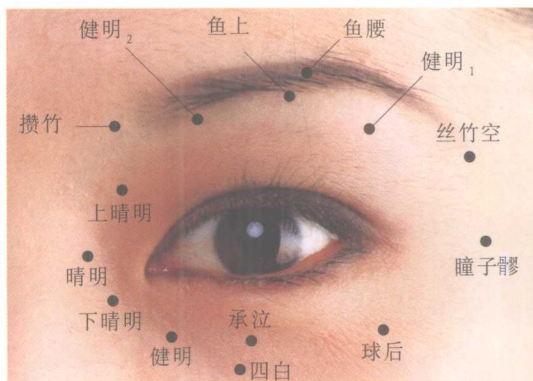
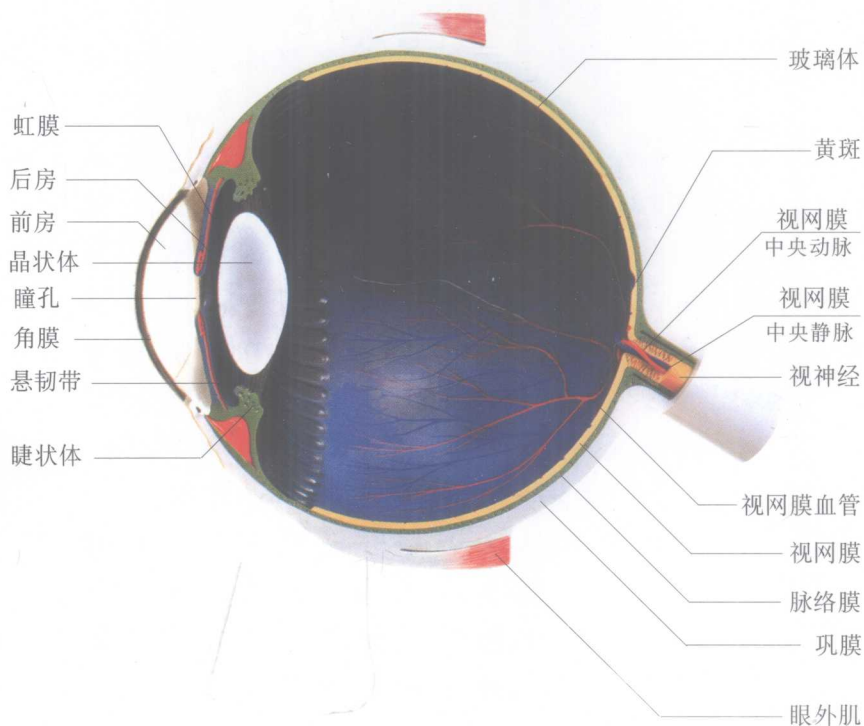
使中老年人视力严重受损甚至失明的疾病，除了白内障、青光眼，还有结膜病、角膜病、玻璃体变性、眼底病等一系列的常见眼病；还有糖尿病、高血压、艾滋病、甲亢、肿瘤等全身性疾病引起的眼病；甚至有错误使用眼药水等人为因素引起的眼病。

中老年人适宜配戴隐形眼镜吗？我们还能像过去那样随便买副老花镜来戴吗？还会在药店随便买眼药水来滴吗？……为了保证自己有高质量的视力水平，你应该认真阅读此书。

健康是每个人最大的财富，
也是一家人最大的幸福。



眼睛解剖图



眼睛穴位图

近（距离）视力表

小数 记法	检查距离 30 厘米								五分 记法
0.1	E	Ш	Э						4.0
0.12	Ш	E	М	E					4.1
0.15	М	E	Ш	Э					4.2
0.2	E	М	Э	Ш	E				4.3
0.25	Ш	Ш	E	М	Э				4.4
0.3	E	М	Э	Ш	E				4.5
0.4	М	Ш	Э	E	Ш	Э			4.6
0.5	Э	М	E	Э	Ш	E			4.7
0.6	E	Ш	Э	М	E	Э			4.8
0.7	Э	E	Ш	E	М	E	Э		4.85
0.8	E	Э	М	E	Э	М	E		4.9
0.9	Э	E	Ш	E	М	E	Э		4.95
1.0	E	Ш	E	Э	E	М	E	Э	5.0
1.2	×	×	×	×	×	×	×		5.1
1.5	×	×	×	×	×	×	×		5.2

受检者距离视力表 30 厘米，能准确辨认
1.0 行以上者为正常视力（或矫正视力）

前 言

中年，是人生中最辉煌的时期。然而，人到中年，在生理上却开始走下坡路。面对繁重的压力，在生理和心理上都有不胜负荷的感觉。对眼睛而言，由于老视眼、白内障等眼病的相继出现，使视觉机能受到损害，从而使工作和生活也大受影响。如何保护好视力已成为每一个中年人至关重要的健康问题。光是配好一副老花镜，当中就大有学问，这直接影响视觉功能。

夕阳无限好，人间重晚情。老年人是社会的功臣，然而，随着岁月的磨砺，身体机能逐渐衰退，包括白内障、青光眼、角膜炎、眼底病等的老年性眼病，以及全身性疾病引起的眼部并发症相继出现，严重地影响了他们的正常生活。视觉享受，是人们精神享受的最重要的一面。老年人要安享晚年，没有良好的视觉功能，是绝对办不到的。

《中老年视力保健》对于中、老年人如何在工作生活中保护视力有很好的指导作用。视力保健不再是单纯的个人问题，而是关系到家庭和社会的大事，希望能引起足够的重视。

广东省视光学学会秘书长 王幼生



抗病毒，预防结膜炎 防治结合，攻守合一



粤药广审(文)2003049 国药准字Z036017
禁忌症详见说明书 请按说明书或在医师指导下购买和使用



广州市香雪制药股份有限公司
Xiangxue Pharmaceutical Factory Co., Ltd.

地址：广州市中山一路34号之三 邮编：510600
网址：www.xiangxuepf.com 电话：020-37653388

作者简介



甄兆忠，眼科副主任医师，广东省视光学学会副理事长兼视力保健专业委员会主任委员，中华医学会广州分会眼科学会主任委员，原广州市红十字会医院眼科主任。长期从事视力保健临床工作，具有丰富的临床经验，多年来在科普教育尤其是倡导视力保健工作中成绩卓著，是广东省知名的视力保健专家。



彭耀崧，广州中医药大学第一附属医院眼科副教授，副主任医师，广东省视光学学会斜视弱视专业委员会副主任委员。长期从事眼病的防治及视力保健工作，具有扎实的理论基础，临床经验丰富，近年来为眼病防治的科普教育中成绩显著。



后记

本书出版得到广州市香雪制药股份有限公司、爱尔康（中国）眼科产品有限公司、深圳市海王眼之宝科技有限公司、美国眼力健公司的大力支持；伍卫东、冯干等在提供图片资料和编排方面做了大量的工作，詹少茹参与本书的编务工作，在此一并表示感谢。

这套健康系列丛书已陆续出版，祈盼得到广大医学工作者和健康事业爱好者的支持，并对健康丛书的出版提出宝贵建议。请与广东科技出版社曹磊联系，电话：(020) 37605291

目 录

一、认识中老年人的眼睛



1. 眼球的结构 2

- (1)角膜——照相机镜头的保护镜 2
- (2)巩膜——照相机的外壳 3
- (3)虹膜、瞳孔——照相机的光圈 3

- (4)晶状体——照相机的自动变焦镜头 3

- (5)视网膜——照相机的底片 4

- (6)脉络膜——照相机的暗箱 4

2. 眼的附属器 5

- (1)眼睑——眼球的卫士 5

- (2)结膜——眼球的第二道防线 5

- (3)泪器——眼球的清洁工 6

- (4)眼外肌——眼球的运动操纵杆 6

3. 视 路 7

4. 老视眼与调节 7

- (1)什么是老视眼 7

- (2)眼的调节与老视有什么关系 7

- (3)老视是病吗 8

- (4)老视的发生受哪些因素影响 9

5. 老视的临床表现 9

- (1)老视有什么症状 9

- (2)为什么老视眼容易视疲劳 9

- (3)老视和远视是一回事吗 10

- (4)近视的人不会发生老视吗 10

二、为自己配好老花镜



1. 形形色色的老花镜 12

- (1)老花镜的种类 12

(2)单光老花镜	12	(3)目前白内障手术有几种	26
(3)双光老花镜	13	(4)做白内障手术应注意什么	27
(4)隐形眼镜式老花镜	13	(5)手术后为什么要安装 人工晶体	27
2.如何配好老花镜	15	(6)如何选择人工晶体	28
(1)到哪里配老花镜	15		
(2)如何把握好老花镜度数	16		
(3)光学玻璃镜片	16		
(4)光学树脂镜片	17		
(5)其他材料镜片	18		
(6)如何选择眼镜框	19		

三、手术可治好白内障



1.老年性白内障	21	1.什么是青光眼	30
(1)老年性白内障的发病原因	21	(1)青光眼的种类	30
(2)老年性白内障的发病率	21	(2)青光眼是一种常见病吗	30
(3)老年性白内障的症状	22	(3)青光眼是否可以治愈	31
(4)老年性白内障的诊断	22	2.如何早期发现青光眼 ...	31
2.白内障的防治常识	23	(1)青光眼为什么要早期诊断	31
(1)白内障的预防和药物	23	(2)哪些患者需做排除检查	32
(2)白内障病人的饮食调理	24	3.青光眼的防治常识	32
(3)哪些中成药可治白内障	25	(1)哪些因素会诱发青光眼	32
3.白内障的手术	25	(2)戴眼镜能否改善青光眼	33
(1)手术是治疗的最好方法吗	25	(3)青光眼患者的饮食	34
(2)白内障是否“长熟了” 才能做手术	26	4.青光眼的治疗	34
		(1)青光眼的治疗原则	34
		(2)正确使用青光眼眼药水	34
		(3)急性青光眼的治疗方法	35
		(4)慢性青光眼的治疗方法	36
		(5)手术应注意的问题	36
		(6)长期保健, 终身复诊	37

四、几可致盲的青光眼



1.什么是青光眼	30
(1)青光眼的种类	30
(2)青光眼是一种常见病吗	30
(3)青光眼是否可以治愈	31
2.如何早期发现青光眼 ...	31
(1)青光眼为什么要早期诊断	31
(2)哪些患者需做排除检查	32
3.青光眼的防治常识	32
(1)哪些因素会诱发青光眼	32
(2)戴眼镜能否改善青光眼	33
(3)青光眼患者的饮食	34
4.青光眼的治疗	34
(1)青光眼的治疗原则	34
(2)正确使用青光眼眼药水	34
(3)急性青光眼的治疗方法	35
(4)慢性青光眼的治疗方法	36
(5)手术应注意的问题	36
(6)长期保健, 终身复诊	37

五、中老年人的常见眼病



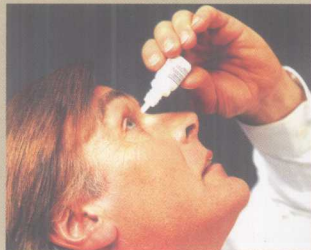
1. 中老年眼病的常见症状 . . . 39
 - (1) 自觉症状 39
 - (2) 他觉症状 40
2. 常见的眼睑病 41
 - (1) 内翻倒睫 41
 - (2) 下睑内翻 42
 - (3) 眼睑外翻 42
 - (4) 老年人常见的眼袋 42
 - (5) 上睑内侧的黄色瘤 43
 - (6) 眼睑部的恶性肿瘤 43
3. 常见的泪道病 44
 - (1) 泪道阻塞 44
 - (2) 慢性泪囊炎 45
4. 常见的结膜病 45
 - (1) 翼状胬肉 45
 - (2) 结膜下出血 46
 - (3) 结膜的恶性肿瘤 46
5. 常见的角膜病 46
 - (1) 边缘性角膜溃疡 46
 - (2) 带状疱疹性角膜炎 47
6. 玻璃体变性和眼底病 . . . 47
 - (1) 老年性玻璃体变性 47
 - (2) 视网膜中央动脉阻塞 48
 - (3) 视网膜中央静脉阻塞 49
 - (4) 老年性黄斑变性 50
7. 老年人的眼外肌病 51
8. 老年人的眼外伤 52
 - (1) 异物进入眼睛 52
 - (2) 眼球贯通伤 53
 - (2) 染发水过敏 53

六、全身性疾病导致的眼病



1. 糖尿病性白内障 55
 - (1) 糖尿病性白内障分几种 55
 - (2) 糖尿病性白内障的症状 55
 - (3) 糖尿病性白内障的手术 56
2. 糖尿病性视网膜病变 56
 - (1) 糖尿病性视网膜病变的危害 56
 - (2) 糖尿病性视网膜病变的症状 57
 - (3) 单纯型的视网膜病变 57
 - (4) 激光治疗 57
 - (5) 增殖型视网膜病变 58
3. 糖尿病的其他眼部并发症 58
 - (1) 糖尿病性屈光不正 58
 - (2) 糖尿病新生血管性青光眼 59
 - (3) 糖尿病性运动神经麻痹 59
4. 高血压的眼底改变 59
 - (1) 中老年人应定期检查眼底 59
 - (2) 高血压病人检查眼底的意义 60
 - (3) 高血压病人的眼底改变 60
5. 其他疾病引起的眼部病变 61
 - (1) 艾滋病 61
 - (2) 鼻咽癌 61
 - (3) 甲状腺机能亢进 61

七、学会使用各种眼药



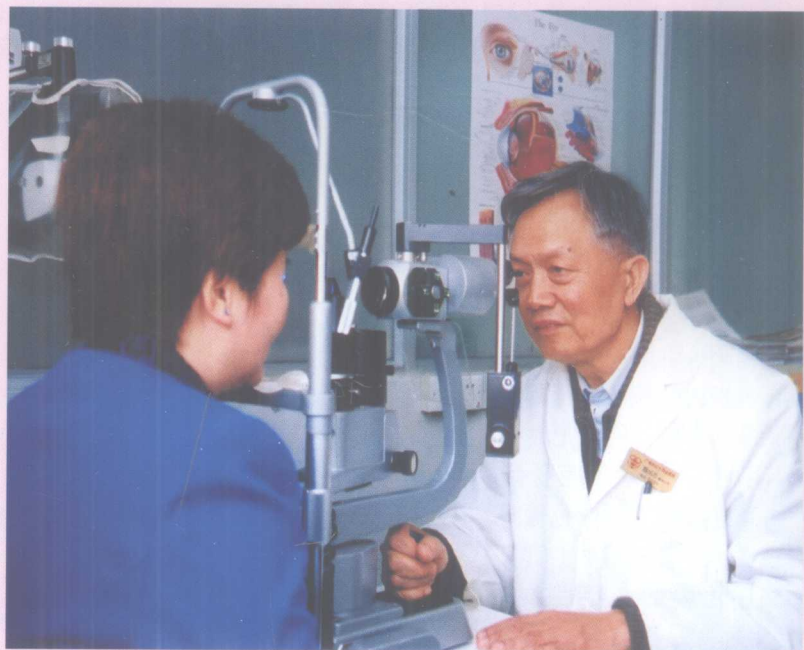
1. 药物在眼局部的使用 63
 - (1) 几种主要的用药方法 63
 - (2) 使用眼药水应注意什么 63
2. 眼科常用的抗生素药 64
 - (1) 抗生素就是“消炎药”吗 64
 - (2) 如何选择抗生素眼药水 64
 - (3) 常用的抗生素眼药 65
 - (4) 抗病毒眼药如何应用 65
3. 眼科常用的抗炎药 65
 - (1) 抗炎眼药如何应用 65
 - (2) 抗炎眼药的适应症 66
 - (3) 激素对眼睛的副作用 66
 - (4) 认识对眼睛有害的药物 67
4. 保健眼药的使用 68
 - (1) 眼部干涩用什么眼药 68
 - (2) 氯霉素眼药水可以当保健品使用吗 68
 - (3) 如何补充维生素 A 68
 - (4) 防治早期白内障的药物 69
5. 学会使用眼药 69
 - (1) 怎样滴眼药水 69
 - (2) 眼药膏和眼药水有何不同 70
 - (3) 如何涂眼药膏 71
6. 善用中成药治眼病 71
 - (1) 眼局部可以使用哪些中成药 71
 - (2) 治眼病有哪些内服 中成药 72

八、中老年的视力保健



1. 改变不良的行为习惯 . . 74
 - (1) 不要随意用手揉眼 74
 - (2) 不宜一次大量饮水 74
 - (3) 不宜长时间逗留黑暗处 74
 - (4) 嗜烟、酗酒影响视力 75
 - (5) 不要随便使用抗生素 75
 - (6) 不要随便使用激素眼水 75
 - (7) 不要用茶送服药物 76
 - (8) 眼科药最好独立放置 76
2. 培养良好的用眼习惯 . . 76
 - (1) 强光下宜戴有色眼镜 76
 - (2) 及时、正确地拔去倒睫 77
 - (3) 谨防电视眼疾 77
 - (4) 使用电脑时应注意什么 78
 - (5) 老人眼病宜用“老药” 78
 - (6) 突然视物模糊, 小心中风 78
 - (7) 老人如何掌握运动量 79
 - (8) 如何延缓视力衰退 79
3. 眼睛保健的饮食调理 . . 80
 - (1) 老人眼痒的食疗 80
 - (2) 老人冷泪的食疗 80
 - (3) 老人干涩眼的食疗 81
 - (4) 糖尿病视网膜病变的食疗 82
 - (5) 眼睛的保健食品 84

认识老年人的眼睛



眼睛是获得外界信息的窗口，是人的视觉感受、视觉享受的器官。每年6月6日为“全国爱眼日”。我国政府在第9次全国助残日，向全国人民发出“防盲治盲，视觉第一”的号召。



1. 眼球的结构

眼睛，是人体的视觉器官，包括眼球、附属器和视路三部分。

眼球位于最前面，能使光线聚焦在视网膜上，视网膜接受信息再处理成为神经冲动，由视路向大脑视中枢传递，最后获得视感受像。

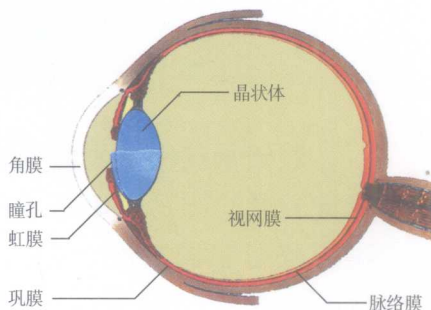
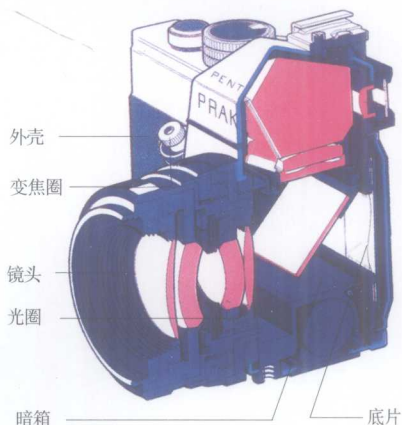
一百多年前，科学家运用人体仿生学，发明了照相机，所以照相机的基本结构与人的眼睛十分相似。人们也常常把眼球比喻成一架照相机，下面把这两者做一个大致的比较。

(1) 角膜——照相机镜头的保护镜

角膜是光线进入眼球的第一道关口，占眼球表面积的 $1/6$ ，透明无瑕。由于角膜看到其后面富有色素的虹膜和幽深的瞳孔产生黝黑的感觉，因此把角膜称为“黑眼球”。如果角膜受到严重外伤，愈后可留下白色瘢痕，影响视力。

在角膜的老年性改变中，“老年环”是较显著的一项，表现为角膜上下缘距角膜缘1毫米处出现灰色弧形混浊带，渐渐扩展，连接成环，但不影响视力，无需治疗。

角膜本身并无血管，只是靠虹膜边缘丰富的血管网供应营养。如果血液中脂质过多，沉积



眼球与照相机的结构对比

于角膜边缘形成老年环，可以作为诊断老年人脑动脉硬化的一个征兆。

(2) 巩膜——照相机的外壳

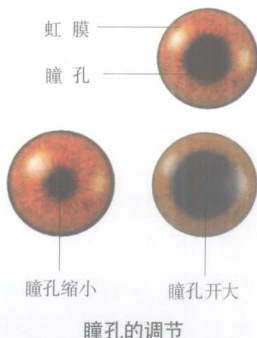
巩膜白色、坚韧、不透明，占眼球表面面积的 $\frac{5}{6}$ ，对眼球的内部结构起保护作用，俗称“白眼珠”。

老年期巩膜组织纤维会出现不同程度的脂肪变性，故老年人的巩膜颜色往往呈微黄色。

(3) 虹膜、瞳孔——照相机的光圈

虹膜位于晶状体的前面，呈圆环形，中央有一直径约3毫米的圆孔，称为瞳孔。虹膜有瞳孔括约肌和瞳孔开大肌，调节瞳孔的大小。当外界光线强的时候，瞳孔缩小；光线减弱时，瞳孔开大；使眼睛里接受的光线总是恰到好处。

老年人的瞳孔相对较小，瞳孔对光的反应也不及年轻时灵敏。

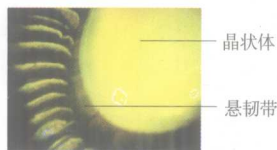


由于老年人的瞳孔缩小，加上老年期晶体增大，虹膜晶体接触面积增加，可使房水排出的阻力增大，对于解剖上前房角比较窄的人，易引起青光眼。

(4) 晶状体——照相机的自动变焦镜头

晶状体位于虹膜、瞳孔后方，为一双凸透镜。正常人既能看远又能看近，全赖于晶状体的调节；而在调节的过程中，睫状体的睫状肌也起了重要的作用。

随着年龄的增长，中老年人的晶体囊膜变厚且弹性减弱，加上晶状体硬化，致使调节力降低，



晶状体解剖图

出现不同程度的“老花”，医学上称为老视。

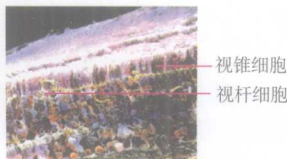
老年人由于晶体代谢及各种复杂原因，可导致晶体纤维逐渐发生病理变化，晶体皮质开始出现混浊，并向中央延伸，最终导致全晶体混浊。这就是通常所说的老年性白内障。

(5) 视网膜——照相机的底片

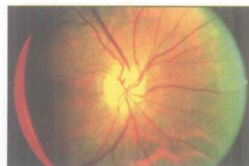
视网膜就像照相机的底片一样起感光作用。感光最敏感的部位在后方的中央，称为黄斑。视网膜感光细胞主要是锥细胞和杆细胞，视锥细胞主要负责明视觉，视杆细胞主要负责暗视觉。视网膜虽然很薄，但却具有十分复杂的结构，一旦受到损害，将明显影响视力。

老年期视网膜可发生明显的老年性变化，包括色素上皮的老化、视网膜血管的老年性硬化以及色素上皮细胞增殖、变性等。

65岁以上的人几乎都有视网膜动脉硬化，尤其是伴有高血压及糖尿病的老年人表现更甚。这种改变往往是老年人易发生视网膜动脉阻塞、静脉阻塞及其他种种视网膜病变的解剖基础。



电镜下的视网膜细胞

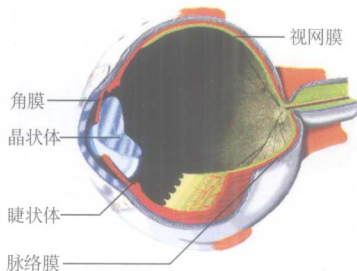


视网膜神经

(6) 脉络膜——照相机的暗箱

脉络膜富含色素，使之具有良好的遮光作用。此外，脉络膜还布满丰富的血管，因此，它还兼有营养眼睛的作用。

老年人脉络膜的改变，主要为玻璃状膜的增厚和血管萎缩硬化。40~50岁时眼球后极部血管硬化发生率约50%，至50~60岁时约达80%。临床上常表现为老年性黄斑盘状变性，视力逐渐减退，多于60岁后发病。



眼球中的脉络膜