

实用养生保健系列

眼卫生保健

知识问答

YAN WEISHENG BAOJIAN
ZHISHI WENDA

主 编◎ 徐锦堂

最实用的
护眼知识



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

2011-2012

眼卫生保健



THE HONGKONG HOSPITAL
2011-2012

1. 2. 3. 4.



© 2011-2012

实用养生保健系列

眼卫生保健 知识问答

YAN WEISHENG BAOJIAN
ZHISHI WENDA

主 编◎ 徐锦堂



暨南大学出版社

JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

眼卫生保健知识问答/徐锦堂主编. —广州: 暨南大学出版社, 2010. 5
ISBN 978 - 7 - 81135 - 497 - 3

I. ①眼… II. ①徐… III. ①眼—保健—问答 IV. ①R77 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 064640 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 14.375

字 数: 274 千

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次

印 数: 1—4000 册

定 价: 26.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

编委会名单

主 编：徐锦堂

副 主 编：潘红卫

参编人员：（按姓氏笔画排列）

丁 勇 吴 静 陈建苏 周 清

郑通枢 徐锦堂 唐光霞 潘红卫

前 言

光阴荏苒，从医多年，我们深深体会到“上医治未病”、“预防为主”、“自我保健”的重要性。

在诊疗过程中，眼病患者和患者家属会向医生提出这样或那样的问题，其中最多的是眼病如何治疗、预防和眼睛如何保健等。日常工作中经常收到远方来信，询问病情，内容也大致如此。虽然都一一作了回答，但总归是个例，面对的只是一个人或几个人。如果能把卫生保健知识广为传播，让更多的人知晓，人人都知道如何保护自己的眼睛，讲究卫生，自我保健，预防疾病，世界将会更加光明和美好，于是笔者就萌生了编写《眼卫生保健知识问答》这本科普读物的想法。

眼卫生保健知识范围很广，本书内容仅以个体为对象，以自我卫生保健为主。

本书在编写过程中，文字力求通俗，为了易于了解和看懂，附加了一些图片、简图或示意图等。希望这本小册子的问世，能为眼卫生保健作点贡献，这是编者们的初衷。

在编写本书过程中，虽然参阅了多本参考书和 10 多种相关杂志，并结合了编者们的点滴经验和体会，但由于能力所限，材料收集可能挂一漏万，顾此失彼，在某些观点上也可能出现偏差，敬请同道及读者批评指正。

本书在编写过程中获得了暨南大学各级领导的支持，得到了李辰教授的鼓励、暨南大学出版社的大力协助和暨南大学引进优秀人才科研启动基金和侨办重点学科基金的资助。赵松滨、杨雪琴、陈义和王伟等同志为本书绘图打字。在此，对所有协助过本书出版的朋友们，一并致以衷心谢意。

编 者

2010 年元月

于暨南大学医学院眼科研究室

暨南大学附一院眼科

目 录

前 言	(1)
一、眼卫生保健的意义	(1)
1. 什么是眼卫生保健?	(1)
2. 如何才能明眸常在?	(1)
3. 如何防眼病于未然?	(2)
二、视觉器官的发育和解剖生理	(3)
4. 胚胎时期眼睛是怎样形成的?	(3)
5. 你知道婴幼儿不同时期的正常视功能吗?	(4)
6. 孩子的视力易受外界的影响吗?	(5)
7. 视器有哪些结构? 其功能是什么?	(6)
8. 泪膜是如何形成的?	(15)
9. 泪膜有何功能?	(16)
10. 人眼是如何分清五颜六色的?	(17)
三、眼先天异常与孕妇保健	(19)
11. 你知道眼先天异常的来龙去脉吗?	(19)
12. 如何减少先天性眼病?	(21)
四、关心婴幼儿的眼睛	(23)
13. 如何做好婴儿视力的保健?	(23)
14. 为什么要观察早产低重儿的眼睛?	(24)
15. 婴幼儿视觉发育过程中有哪些警号?	(25)
16. 幼儿患传染性热性病时要护眼吗?	(26)
17. 婴幼儿“大眼睛”要引起警惕吗?	(27)
18. 婴幼儿的瞳仁如“猫眼”，是不是眼内长瘤了?	(28)

19. “望天眼”是怎么回事？	(29)
20. 什么是“白朦眼”？	(29)
21. 什么是“斗鸡眼”？	(30)
22. 夜盲症如何防与治？	(31)
23. 小儿频繁眨眼是怎么回事？	(32)
24. 宝宝眼睛泪汪汪，为什么？	(33)
25. 遗传性红绿色盲可以预防吗？	(33)
26. 已有先天性色盲者怎么办？	(36)
27. 遗传性眼病如何防与治？	(36)
五、近视眼卫生与保健	(38)
28. 近视眼为什么越来越多？	(38)
29. 患上近视会带来困难吗？	(39)
30. 近视眼有哪些原因及诱发因素？	(39)
31. 近视眼有多少种分类？	(41)
32. 近视有症状吗？	(42)
33. 哪些孩子易患近视？	(42)
34. 常用于早期发现近视的简易方法有哪些？	(43)
35. 如何预防近视？	(44)
36. “学习用眼镜”是怎么回事？	(51)
37. 配了近视镜后看远、看近都要戴吗？	(52)
38. 常用增视训练法有哪些？	(52)
39. 药物治疗近视效果有多大？	(55)
40. 儿童患上后天获得性近视要不要急着戴眼镜？	(55)
41. 家长如何协助孩子配一副合适的眼镜？	(56)
42. 散大瞳孔对眼睛有害吗？	(57)
43. 为什么配了眼镜不愿戴？	(57)
44. 患高度近视者要注意些什么？	(58)
45. 病理性近视选择职业要量体裁衣吗？	(59)
46. 什么是 LASIK 手术？	(60)
47. 哪些近视眼可以做 LASIK 手术？	(61)
48. 哪些近视眼不宜做 LASIK 手术？	(61)
49. LASIK 术后要注意什么？	(61)
50. LASIK 术后会再近视吗？	(62)

51. LASIK 术后为什么“干眼”多？	(62)
52. 如何减轻 LASIK 术后的“干眼”症？	(63)
六、儿童远视更需早治	(64)
53. 什么是远视眼？	(64)
54. 远视眼有什么症状？	(65)
55. 远视是如何分类的？	(65)
56. 你知道远视眼应在什么时候配镜吗？	(66)
57. 为什么人们有时把高度远视当成近视？	(67)
七、弱视治疗重在早期发现	(68)
58. 什么是弱视？其危害有多大？	(68)
59. 弱视的常见成因有哪些？	(68)
60. 弱视有何症状？	(70)
61. 常用简易检测弱视的方法有哪些？	(70)
62. 为什么弱视发现越早越好？	(70)
63. 常用治疗弱视的方法有哪些？	(71)
64. 弱视者如何训练视力？	(72)
65. 弱视儿童应如何加强营养与保健？	(72)
八、有关眼镜的一些常识	(74)
66. 常用光学镜片有哪些？	(74)
67. 什么是树脂镜片？	(74)
68. 什么叫超薄镜片？	(75)
69. 变色镜片是怎样制作的？	(75)
70. 镜片镀膜是怎么回事？	(75)
71. 什么是双光眼镜？	(76)
72. 试镜时要注意什么？	(76)
73. 如何选择太阳镜？	(76)
74. 偏振光太阳镜是怎么回事？	(77)
75. 戴太阳镜要注意时间和地点吗？	(77)
76. 如何选择眼镜架？	(77)
77. 你知道镜架各部分的名称吗？	(79)
78. 框架眼镜如何保养？	(80)

79. 眼镜处方要保存吗? (81)
80. 眼镜处方上常用哪些名词? (81)
81. 水晶石眼镜能养眼吗? (82)
82. 角膜接触镜(隐形眼镜)有多少种? (82)
83. 软接触镜有何优点? (83)
84. 软接触镜有缺点吗? (84)
85. 哪些人适合戴软接触镜? (84)
86. 哪些人应慎戴软接触镜? (85)
87. 哪些人不宜戴软接触镜? (85)
88. 软接触镜如何保养与护理? (85)
89. 戴软接触镜要注意些什么? (86)
90. 为什么戴着软接触镜不能滴眼药水? (86)
- 九、视频终端前人群的眼保健** (88)
91. 看电视对眼有害吗? (88)
92. 为了减少电视对眼的影响,要注意什么? (88)
93. 电子游戏机对眼更有害吗? (90)
94. 为什么电脑工作者易视力疲劳? (90)
95. 电脑工作者常见的眼症状有哪些? (91)
96. 电脑工作者应如何保护视力? (91)
- 十、常见眼表病的预防与保健** (94)
97. 何谓内眦赘皮?要不要治疗? (94)
98. 得了“针眼”要注意什么? (94)
99. 什么是“烂眼边”?应如何防治? (95)
100. 引起眼睑水肿的原因有哪些? (96)
101. “眼皮跳”与吉凶有关吗? (97)
102. 老年人眼皮上长小疙瘩,不红不痛,是不是长肿瘤了? (97)
103. 大眼角流脓,是什么病? (98)
104. 如何预防急性结膜炎(红眼)? (99)
105. 患“红眼”时,能热敷和戴眼垫吗? (99)
106. 游泳后如何预防结膜炎? (99)
107. 沙眼容易传染,并发症多,如何预防? (100)
108. 为什么春夏之交要预防花粉过敏性结膜炎? (101)

109. 结膜下结石, 是结膜下有“石”吗?	(101)
110. 什么是翼状胬肉? 有何危害?	(101)
111. 翼状胬肉有哪些诱因?	(102)
112. 翼状胬肉容易复发, 如何预防?	(102)
113. 什么是“干眼”?	(103)
114. 干眼是单一疾病吗?	(103)
115. 干眼有哪些症状?	(103)
116. 哪些人和哪些情况下易患干眼?	(104)
117. 常用的人工泪液有哪些?	(105)
118. 干眼症者如何保健?	(105)
119. 如何预防细菌性角膜炎?	(106)
120. 为什么要积极预防角膜软化?	(107)
121. 单疱病毒性角膜炎为何容易复发?	(107)
122. 如何减少单疱病毒性角膜炎的复发?	(108)
123. 夏日为什么要多护眼?	(108)
124. 黑眼仁(角膜)发炎, 为什么痛得厉害?	(109)
125. 黑眼仁长翳子是怎么回事?	(109)
126. 角膜移植是怎么回事?	(110)
127. 哪些角膜白斑可以做光学角膜移植?	(111)
128. 角膜移植的效果如何?	(112)
129. 穿透性角膜移植术后应如何自我保健?	(112)
130. 人工角膜植入术有多久的历史?	(113)
131. 哪些角膜盲可以进行人工角膜植入术?	(114)
132. 人工角膜植入术后应如何自我保健?	(114)
133. 白眼球不白是怎么回事?	(115)
134. 如何保持白眼球的洁白?	(115)
 十一、瞳孔及瞳孔的改变	(117)
135. 什么是瞳孔?	(117)
136. 瞳孔反应由哪些神经支配?	(117)
137. 瞳孔有哪些生理反应?	(117)
138. 瞳孔是眼和脑病的晴雨表吗?	(118)
139. 常见影响瞳孔大小的药物有哪些?	(119)
140. 简易瞳孔检查法有哪些?	(119)

十二、有关青光眼的一些常识与自我保健	(120)
141. 原发性闭角型青光眼有何症状?	(120)
142. “虹视”是如何形成的? 常见于何种眼病?	(120)
143. 开角型青光眼易被忽略, 为什么?	(120)
144. 哪些人易患原发性青光眼?	(121)
145. 哪些因素易诱发青光眼的急性发作?	(121)
146. 原发性青光眼能遗传吗?	(122)
147. 青光眼丢掉的视力难以恢复, 为什么?	(122)
148. 青光眼患者为什么要学会自我保健?	(123)
149. 青光眼在治疗过程中, 患者自己要注意些什么?	(124)
十三、年龄相关性白内障的一些常识	(125)
150. 什么是白内障?	(125)
151. 白内障患者突然出现“近视”是怎么回事?	(125)
152. 如何延缓年龄相关性白内障的发生?	(126)
153. 目前治疗白内障的药物有哪些?	(127)
154. 人工晶状体植入术后要注意什么?	(128)
155. 白内障术后视力会下降吗?	(129)
十四、眼肌的生理与病理	(130)
156. 眼观六路的生理学基础是什么?	(130)
157. 麻痹性斜视常见原因有哪些?	(130)
158. 复视是怎么回事? 可能有哪些原因?	(131)
十五、常见内眼病及其相关眼病的一些常识和保健	(132)
159. 什么是“中浆”?	(132)
160. “中浆”易复发, 如何保健和预防?	(132)
161. 哪些人易患年龄相关性黄斑变性? 其危险因素是什么?	(133)
162. 如何预防年龄相关性黄斑变性?	(133)
163. 什么是视网膜脱离?	(134)
164. 视网膜脱离早期有哪些症状?	(134)
165. 哪些人易发视网膜脱离?	(135)
166. 为什么说视网膜脱离预防胜于治疗?	(135)

167. 视网膜脱离术后如何自我保养?	(136)
168. 眼前有黑影飘动是怎么回事?	(137)
169. 糖尿病患者眼部可能出现哪些变化?	(137)
170. 糖尿病患者应如何护眼?	(138)
171. 高血压患者为什么会出现视力模糊?	(139)
172. 原发性高血压患者眼睛可能发生哪些变化? 如何保健?	(139)
173. 高血压患者为啥要查眼底?	(140)
174. 常见突然失明眼病如何自我急救?	(140)
175. 眼前出现异常颜色应想到什么?	(142)
176. 眼与头痛有关系吗?	(142)
177. 心理和精神因素与眼病有关系吗?	(143)
十六、眼睛也能染性病	(145)
178. 淋菌和包涵体可以引起结膜炎吗?	(145)
179. 阴虱可以长在眼睛上吗?	(145)
180. 梅毒能引起哪些眼部病变?	(146)
181. 艾滋病患者眼睛会出现症状吗?	(146)
182. 眼睑传染性软疣是怎么回事?	(146)
183. 性病性眼病如何预防?	(147)
十七、预防寄生虫眼病	(148)
184. 猪囊虫能感染人眼吗? 应如何预防?	(148)
185. 如何预防棘阿米巴性角膜炎?	(149)
186. 包虫也能侵犯人眼吗?	(150)
187. 如何预防眼弓形体脉络膜视网膜炎?	(151)
188. 如何预防结膜吸吮线虫的侵袭?	(152)
189. 蝇蛆能长在人眼上吗?	(153)
十八、预防眼外伤	(154)
190. 有哪些常见原因可致眼外伤?	(154)
191. 如何预防眼外伤?	(154)
192. 哪些物质可致化学性眼伤?	(156)
193. 如何预防化学性眼伤?	(161)
194. 如何预防眼火烧伤、热灼伤?	(162)

195. 异物进眼时揉眼有坏处吗?	(163)
196. 如何预防 X 线眼伤?	(164)
197. 如何预防红外线眼伤?	(164)
198. 如何预防紫外线眼伤?	(165)
199. 噪音干扰和光污染能影响视力吗?	(166)
十九、妇女生理与眼保健	(168)
200. 月经期如何进行眼保健?	(168)
201. 妊娠期如何进行眼保健?	(168)
202. 分娩期如何进行眼保健?	(169)
203. 哺乳期如何进行眼保健?	(169)
204. 绝经期如何进行眼保健?	(170)
二十、老年人眼的生理变化	(171)
205. 哪些眼部变化属于老年人的生理现象?	(171)
206. 如何应对老年人的眼部变化?	(172)
207. 老年人为什么会“眼花”?	(172)
208. 如何延缓老视?	(173)
209. 老视眼和远视眼是一回事吗?	(174)
210. 配老花眼镜要注意什么?	(174)
211. 老花眼镜的度数会越戴越深吗?	(175)
二十一、有关眼部美容的一些常识	(176)
212. 做双眼皮手术要有什么条件?	(176)
213. 纹眉术的适应症有哪些? 术后要注意什么?	(176)
214. 拔眉美容为什么不可取?	(177)
215. 纹眼线、画眼线为什么要找准位置?	(177)
216. 眼部化妆要注意什么?	(178)
217. 应用美容软接触镜美容时要注意哪些问题?	(179)
218. 戴义眼要注意哪些问题?	(179)
219. 黑眼圈是怎么发生的?	(180)
220. 患黑眼圈者如何保健?	(181)

二十二、烟、酒及一些药物对眼的影响	(182)
221. 吸烟对眼有害吗?	(182)
222. 酗酒对眼有害吗?	(182)
223. 嗜烟、酒者要注意些什么?	(183)
224. 哪些药物和化学物质可引起视神经损伤?	(183)
二十三、眼局部用药和冷热敷的一些常识	(185)
225. 如何滴眼药水?	(185)
226. 如何涂眼药膏?	(186)
227. 几种常用的眼药水和眼药膏有哪些功效? 应注意什么?	(187)
228. 如何保存眼药水?	(189)
229. 眼局部用药也有不良反应吗?	(190)
230. 眼局部热敷常用于哪些眼疾?	(191)
231. 菊花茶熏眼有哪些好处?	(192)
232. 眼局部冷敷常用于哪些眼疾?	(192)
二十四、维生素与眼	(194)
233. 维生素 A 对眼有哪些作用? 应注意哪些问题?	(194)
234. B 族维生素对眼睛有什么作用?	(195)
235. 维生素 C 对眼有什么作用?	(196)
236. 眼睛还需要哪些维生素?	(196)
二十五、眼科常用检查	(198)
237. 为什么要检查视力?	(198)
238. 为什么要检查视野?	(199)
239. 测眼压的目的是什么?	(200)
240. 为什么要检查眼底?	(202)
241. 裂隙灯显微镜下可以看到什么? 被检查者应如何配合?	(202)
242. 视网膜电图是对视功能的客观检查吗?	(203)
243. 视诱发电位是反映视路的功能吗?	(204)
244. 眼 B 型超声对眼部病变显示得更清晰吗?	(205)
245. 超声生物显微镜是检查什么的?	(207)
246. 光学相干断层成像术能帮助确诊哪些眼病?	(208)

二十六、居家自我眼功能检测法	(209)
247. 如何在家使用远方视力表检测视力?	(209)
248. 如何应用近方视力表?	(210)
249. 检查远、近视力能知道什么?	(211)
250. 如何自我应用散光表?	(212)
251. 如何应用围棋格表 (Amsler 表)?	(213)
252. 如何在家中进行的视野对比检查?	(213)
253. 如何利用色盲表进行自我检测?	(214)
254. 暗适应可以在家检查吗?	(214)
附录: 常见眼病中西医名和俗称对照表	(216)
参考文献	(218)

一、眼卫生保健的意义

1. 什么是眼卫生保健？

卫生学是一门以个体为对象，预防疾病的科学；保健学则是以预防疾病、提高健康水平为目的的科学。结合在一起，眼卫生保健，就是以个体为对象，讲究卫生，养成良好习惯，预防眼病，以保护眼睛的正常功能。

目前，卫生学有两大部分，即个人卫生学和公共卫生学。保健分三级，即初级、二级和三级。确切地讲，本书所讲的眼卫生保健包括的范围很小，涉及面很窄，只谈了眼的个人卫生和初级保健中的个人自我保健知识。

2. 如何才能明眸常在？

眼为五官之首，位于大脑的前端，是脑的延伸，人们都叫它“灵魂之窗”，其实称它为“大脑之窗”更为合适。人自呱呱坠地，从无知到有知，靠的是大脑在不断地发育。大脑的发育靠的是信号接收器，即人的感觉系统，包括眼、耳、鼻、舌和皮肤等，不断接受外界信号的刺激，其中主要是眼睛，大约有90%左右的信息来自眼睛。因此，眼睛对于一个人的发育和成长是非常重要的。当人们要保护重要的人和物时，常常说：“要像爱护眼睛一样去保护……”

眼睛的结构非常精细，有人把它比作一台照相机，目前世界上还找不到这么一架如此自动化的照相机，视网膜传递信息之快、之准确，远远超过目前所有的“集成电路”。人的视觉敏感度，对生活、学习和工作影响极大，现代社会要求人们具有良好的视功能，因此对眼睛要倍加爱护。

眼睛的功能是看东西，因此除了休息、睡眠，它没有偷懒的机会。虽然它有保护装置，但非常脆弱，眼睑只能挡风沙；角膜前面的泪膜要不断更新，才能保持眼睛的湿润和明亮……如此精细、脆弱而重要的器官，只有细心爱护，才能长久良好运作，这就是为什么要进行眼卫生保健的原因和目的。只有如此，才能明眸常在，尽情享受如诗似画般的大千世界，吸收日新月异的知識。