



医药学院 610 2 12029419

主 编 / 何 伟

眼睛健康 靠妈妈

YANJING JIANKANG KAO MAMA

弱视、近视、先天性白内障……每一位妈妈都会因宝宝的眼病忧心如焚。可是，疾病的发生不是一朝一夕促成的。孕期眼保健，宝宝眼病早预防、早发现、早治疗，您做到了吗？



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



医药学院 610 2 12029419

眼睛健康靠妈妈

YANJING JIANKANG KAO MAMA

主 编 何 伟

副主编 卢 山 徐 玲

编 者 (以姓氏笔画为序)

孟庆赢 胡 兰

鹿 庆 蔺云霞



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

眼睛健康靠妈妈/何 伟主编. --北京: 人民军医出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5091-4154-0

I. ①眼… II. ①何… III. ①眼病-防治 IV. ①R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 232122 号

策划编辑: 刘 立 郭伟疆 文字编辑: 刘 立 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经 销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮 编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8708, 51927272

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32

印张: 3 字数: 77 千字

版、印次: 2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 00001-10000

定价: 13.90 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

主编简介



何伟，日本九州大学医学博士，教授，何氏眼科医院院长，博士研究生导师，主任医师，中国惟一同时具有美国眼科学会、日本眼科学会、美国白内障及屈光外科协会和欧洲白内障及眼屈光外科协会会员资格的眼科医生，国际防盲协会（IAPB）西太平洋地区联合主席，多种眼科杂志的编委或副主编。主要从事白内障、玻璃体视网膜病和小儿眼底病的眼显微外科临床治疗工作。先后获得“亚太眼科学会（APAO）杰出贡献奖”“优秀中国特色社会主义事业建设者”“中华慈善突出贡献人物”“辽宁省十大杰出青年”等称号。

曾组织撰写《眼科知情同意》《应用准分子激光矫正近视手术》及《眼科常见病知识问答》等多部著作，并参与普通高等教育“十五”国家级规划教材《眼镜学》的编写。先后在各种国际及国内核心医学杂志发表了数十篇论著。现承担国家级及省市级科研项目数十项，并以5个国内首家开展的眼显微外科手术及十余项专利享誉国内外眼科学界。

他所领导的医疗团队本着“贡献社会，患者信赖，共同发展”的理念，共同努力追寻“让人人享有看得见的权利”这一梦想，并为成就光明的事业不断前进！

内 容 提 要

本书科学地讲述了胎儿期宝宝的眼发育及其防护，系统地介绍了新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期及学龄期儿童的常见眼病及防治方法，旨在指导孕前、孕中准妈妈以及已为人母的妈妈科学防治儿童眼病。本书内容科学、实用，图片生动、活泼、精美，给人一种赏心悦目的感觉，尤其适合父母及孩子一同阅读、学习。

前 言

近年来，儿童眼病的发病率呈明显上升的趋势，学生患者越来越多。儿童患有眼病如不及时治疗，轻者带来眼痒、干涩等眼部不适症状，影响正常视力及视功能发育；重者还影响心理发育；严重时将来会影响就业、工作。所以，儿童眼病不仅是个医学问题，也是一个社会学问题。

不注意用眼卫生和缺乏必要的早期干预治疗是小儿眼病高发的主要原因，而许多儿童眼病在儿童发育阶段介入治疗能得到很好的缓解。《眼睛健康靠妈妈》旨在帮助将为父母者和已为父母者学习如何预防儿童眼病发生，如何早期发现儿童眼部疾病，以及如何正确对待各种儿童常见眼病。本书将儿童期划分为新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期及学龄期，分别介绍了不同年龄阶段儿童常见眼病及防治方法，并结合孕期保健、儿童眼保健等知识，采用图文并茂的方法，将科学性、系统性、实用性及趣味性相结合，使内容更加丰富、生动，尤其适合父母及孩子一同阅读及学习。希望更多的家长能够帮助孩子预防和早期发现眼部疾病，给孩子一双活泼、明亮的眼睛。

何 伟

2011年6月15日

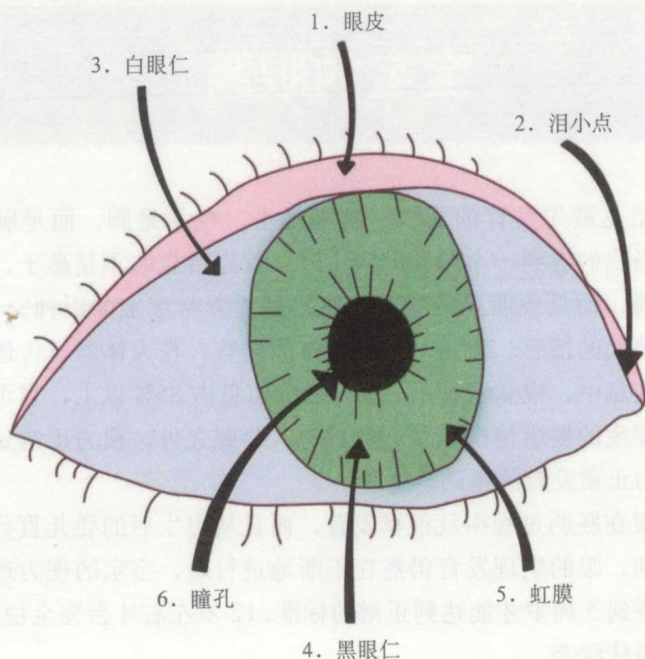
目 录

宝宝的眼睛	1
准妈妈孕期保健	3
宝宝的视觉发育	9
视觉发育期的注意事项	11
宝宝眼病常见表现	15
宝宝常见眼病及防治	19
新生儿期常见眼病（出生至 28 天）	20
婴儿期常见眼病（1 个月至 1 岁）	24
幼儿期常见眼病（1 至 3 岁）	30
学龄前期常见眼病（3 至 6 岁）	40
学龄期常见眼病（7 至 15 岁）	57
宝宝日常眼保健重点	61
低视力康复	65
宝宝眼保健——饮食	67
视觉障碍宝宝心理疏导	72
教宝宝如何做眼保健操	77
如何给孩子配戴一副合适的眼镜	81
如何给宝宝点眼药	85

宝宝的眼睛

胎儿最先发育的器官，既不是手，也不是脚，而是脑与眼；当我们看到一个可爱的宝宝时，首先留意的不是鼻子，也不是嘴，而是他明亮的眼睛；妈妈是凭着与宝宝的眼神交流，表达彼此的情感。眼是一种很神奇的器官，在人体器官传递的所有信息中，视觉器官——眼传递的信息占85%以上，它可以反馈宝宝的健康情况以及心灵思想，除此之外，视力正常是宝宝智力正常发育的基础。

眼在胚胎过程中就很早发育，而且从出生后的婴儿直到孩童时期，眼的生理发育仍然在不断地进行着，宝宝的视力通常一直要到5周岁才能达到正常的标准，12岁左右才会完全稳定，达到最佳状态。



注：

1. 眼皮（眼睑）是用来保护眼的。
2. 这两个小孔洞是泪道的开口，我们眼睛基础分泌的泪液可以使眼睛保持清洁及湿润。
3. 白眼仁（巩膜）是眼的外壳。
4. 宝宝“黑眼仁”前部是一层透明的玻璃膜，叫做角膜。
5. “黑眼仁”的颜色是由虹膜的颜色决定的，同时它的收缩和舒张引起瞳孔的变化。
6. 宝宝眼睛中间有一个黑色的圆圈，这是瞳孔，光线从这里进入宝宝的眼睛。

准妈妈孕期保健

每位妈妈都希望宝宝有一双敏锐而明亮的眼睛，这离不开妈妈精心、细致的呵护。您知道吗？呵护宝宝的眼睛，要从怀孕之初开始。

严格地讲，儿童眼保健也应从母亲孕期开始，因为在孕卵着床第3周就开始了眼睛的形成，如果孕妇宫内感染、患有感冒、受到化学物质的侵害、应用保胎素、患妊娠高血压综合征或有维生素A缺乏、风疹和不良生活习惯等，都会影响胎儿眼的形成和发育，引起胎儿眼发育异常。那么，年轻的准妈妈应该如何加强孕期保健呢？





调整情绪

人们的心理活动是影响内脏生理功能的重要因素。

- ◆当精神愉快时，血液中便增加一种有益于健康的化学物质。
- ◆当愤怒、忧郁、悲伤时，情绪处于混乱之中，会严重干扰人体内脏器官功能，抑制消化液的分泌和肠蠕动，引起食欲缺乏，久而久之就会导致孕妇营养不良，进而影响胎儿发育，可能导致弱视、近视的发生。

因此，孕妇要注意调节情志，做到心情舒畅，保持良好的心理状态，避免不良情绪对机体功能的影响。

调节饮食

孕妇的营养直接关系到胎儿的视觉器官发育。

◆ 孕妇偏食、挑食、厌食，会导致营养不良，使维生素及某些微量元素缺乏，从而影响胎儿的发育，甚至导致畸形。

◆ 微量元素锌是胎儿眼球生长发育和视觉发育不可缺少的必需元素，若孕妇体内锌缺乏，就可能导致胎儿出生后视力发育不佳（弱视）。

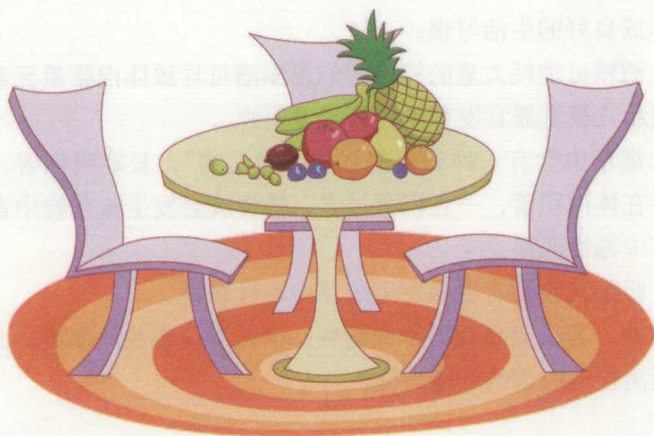
孕妇要想使自己身体健康和胎儿发育良好，则必须保证充足的营养，摄取足够的维生素，主动做到膳食平衡，不偏食，不挑食。食物以清淡、富有营养为主，不要过食辛辣、酸、咖啡等刺激性的食品。

◆ 富含维生素 A 的食物：动物肝脏、胡萝卜、韭菜、菠菜、蛋黄等。准妈妈每天的摄取量约为 5 000 国际单位。

◆ 富含维生素 B₁ 的食物：牛奶、瘦肉、扁豆和其他绿色蔬菜等。准妈妈每天的摄取量约为 15 毫克。

◆ 富含维生素 C 的食物：新鲜的水果和蔬菜。准妈妈每天的摄取量约为 100 毫克。

◆ 富含锌的食物：肉类、鱼虾等。





膳食均衡、戒烟戒酒很重要！

戒烟酒

养成良好的生活习惯。

◆ 酒精可消耗大量的锌，孕妇常酗酒可导致体内微量元素锌缺乏，使胎儿视觉器官发育不良而形成弱视。

◆ 烟草中含有一种毒性很强的“氰化物”，长期吸烟者，氰化物容易在体内积蓄，一旦积蓄过多，慢慢就会发生氰化物中毒而导致烟草中毒性弱视。

◆ 吸烟又嗜酒者更易发生烟草中毒性弱视。

因此，若希望婴儿眼发育良好，孕妇不仅要戒除烟酒，而且要尽量远离被动吸烟的环境为佳。



预防疾病

◆ 孕妇在妊娠3个月内患病毒性感染（如风疹、疱疹、麻疹、水痘、腮腺炎）、甲状腺功能减退症等可致婴儿形成先天性白内障。

◆ 孕妇感染某些病毒可直接影响胎儿视觉器官的发育，造成婴儿弱视等。

因此，孕妇应不吃未熟的海鲜、肉类食品，远离宠物；不要经常往来于人员集中和人流大的场所，避免感染；避免过度劳累，保持充足睡眠，减少病毒感染的机会；防止中毒，不要接触、使用化学物质；孕前注射风疹疫苗；患屈光不正的孕妇最好不戴隐形眼镜，预防角结膜炎；可适当户外活动，晒晒太阳，有利于胎儿视细胞和角膜的发育。

合理安排治疗

孕期尽可能避免用药，怀孕期间应注意加强营养，补充维生素和钙剂。一旦有不适现象要及时检查，以便合理安排治疗，减少婴儿先天性眼病的发生。用药前，一定要向医生咨询，并明确告知自己已怀孕，切不可随意服药。

围生期避免损伤眼睛

分娩时，如果处理不当，很可能会损伤孩子的眼，造成视力损害。

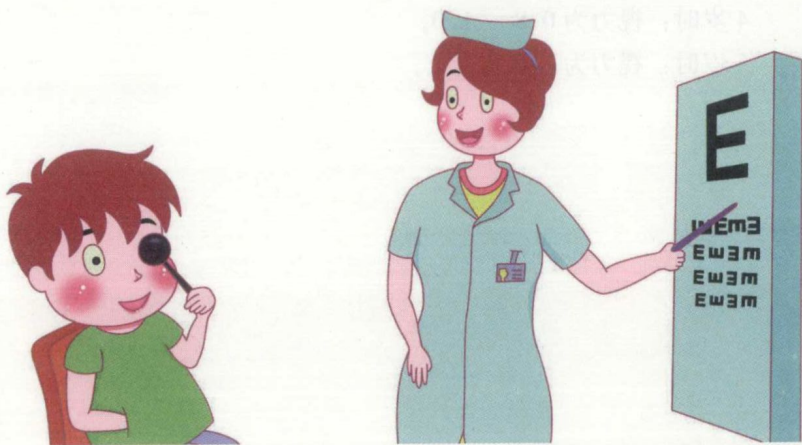
- ◆ 急产、产道压力过大，对新生儿脑组织和身体都有一定损害。
- ◆ 产钳助产不恰当，如位置不合适，夹中眼或视神经，将损伤眼球、视神经，甚至造成眼球破裂。
- ◆ 如果新生儿吸氧过量也会影响孩子的视力发育。
- ◆ 产程过长，会造成孩子视网膜出血，如果出血量过大，可能无法完全吸收，会影响孩子的视力。

分娩前后，很多因素都可能影响宝宝的视力，准妈妈一定要密切配合医生，争取顺利娩出胎儿，避免损伤。



宝宝的视觉发育

宝宝并非一出生便拥有 1.0 的视力，而是随着外界的刺激才慢慢发育出各种视觉功能。视力是随着儿童的成长逐步发育完善的，不同年龄段儿童的正常视力是不一样的。准妈妈和新妈妈应该了解儿童视觉发育的进程表，从而了解孩子视力及视功能的发展过程。



0—5 岁视力发育

怀孕第 22 天：眼开始发育。

出生时：视野窄小，上下不超过 15° ，左右不超过 30° ，看不见 20 厘米以外的东西。

两周时：可以辨认较大物体的形状、颜色。

2 个月：视野明显增大，左右眼会同时追视较大的移动物体。

3 个月：可追视移动的小物体，也可以辨别各种不同的颜色。

4 个月：会看自己的手，会伸手摸看到的東西。

6 个月：双眼可以对准焦点。此阶段眼球逐渐成熟，可分辨上、下、左、右不同的方向，立体感的建立也接近完成。

9 个月：视力约为 0.1。

1 岁时：视力约为 0.2，视野宽度慢慢接近成人。

• 3 岁时：视力约为 0.6。

4 岁时：视力为 0.8 ~ 1.0。

5 岁时：视力为 1.0 及以上。

