



拋開眼鏡 視界 亮起來

全民護眼運動

蕭裕泉 醫師◎著

牙齒掉了可以裝假牙，心臟壞了可以換顆心，
醜小鴨可以藉整形手術變成美麗的天鵝……

但如果眼睛損傷、看不見了，就算再厲害的醫師也是無力可回天！

本書讓你提早護眼，保護珍惜你的靈魂之窗！



拋開眼鏡 視界 亮起來

全民護眼運動

蕭裕泉 醫師◎著

全民護眼運動

作者 蕭裕泉
發行人 程安琪
總策劃 程顯灝

出版者 旗林文化出版有限公司
台北市110信義路三段3號7樓之1
電話 (02)27556977
傳真 (02)27006439
E-mail service@sanyau.com.tw

總代理 三友圖書有限公司
台北縣中和市中山路二段327巷11弄17號5樓
電話 (02)22405600
傳真 (02)22409284
電郵 sanyau@sanyau.com.tw

總經銷 吳氏圖書股份有限公司
台北縣中和市中正路788-1號5樓
電話 (02)3234-0036
傳真 (02)3234-0037
電郵 web@wusbook.com.tw

初版 2005年09月

定價 新台幣250元
國際書號 ISBN 986-7545-52-4

版權所有·翻印必究
書若有破損缺頁請寄回本社更換

國家圖書館出版品預行編目資料

全民護眼運動 / 蕭裕泉作. — 初版. — 臺北市：旗林文化，
2005[民94] 面：公分.
ISBN 986-7545-52-4(平裝)
1.眼—疾病 2.視力保健

416.7

94017449

目錄 Contents

前言

一、 眼睛的重要性 16

二、 眼睛結構面面觀 17

眼睛周邊的構造說明

眼球的構造

由自己察覺的症狀判斷可能患有的眼疾

由其他徵兆來判斷可能患有的眼疾

眼睛不好，也常是其他疾病的初期症狀喔！

我的眼睛健康嗎？

幼兒篇 (0 ~ 5 歲)

一、 早產兒視網膜病變 32

早產兒視網膜病變的高危險群

早產兒視網膜病變的分級

早產兒視網膜病變的治療

早產兒視網膜病變的後遺症

早產兒視網膜病變的預防

二、 鼻淚管阻塞 36

鼻淚管阻塞的成因與症狀

鼻淚管阻塞的治療方式

鼻淚管阻塞的預防原則



三、弱視 40

弱視的成因

兒童弱視的種類和治療方式

四、斜視 46

斜視的成因和種類

斜視的治療方式

斜視的預防原則

學童篇 (6 ~ 18 歲)

一、近視 56

近視眼成因與症狀

近視眼的類型

兒童近視的治療方式

兒童近視的預防原則

二、過敏性結膜炎 68

過敏性結膜炎的成因和種類

過敏性結膜炎的症狀

過敏性結膜炎的治療方式

過敏性結膜炎的預防原則

三、急性結膜炎 76

急性結膜炎的成因與種類

急性結膜炎的症狀

急性結膜炎的治療方式

急性結膜炎的預防原則



四、麥粒腫（針眼）

83

麥粒腫的成因

麥粒腫的症狀

麥粒腫的治療方式

麥粒腫的預防原則

五、倒插睫毛

86

睫毛倒插的成因

睫毛倒插的治療

成人篇（19～55歲）

一、虹彩炎

93

虹彩炎的成因

虹彩炎的症狀

虹彩炎的治療方式

虹彩炎的合併症

虹彩炎的預防原則

二、視網膜剝離

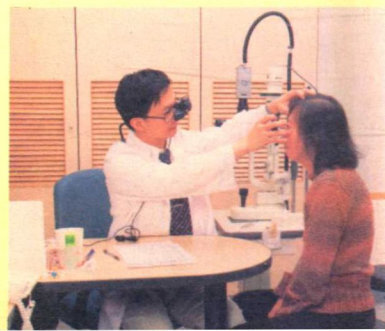
98

視網膜剝離的成因與種類

視網膜剝離的症狀

視網膜剝離的治療方式

視網膜剝離的預防原則



三、 乾眼症 104

乾眼症的成因

乾眼症的症狀

乾眼症的治療方式

乾眼症的預防原則

四、 飛蚊症 111

飛蚊症的成因

飛蚊症的治療方式

五、 眼結膜結石 116

眼結膜結石的成因

眼結膜結石的症狀

眼結膜結石的治療方式

眼結膜結石的預防原則

六、 甲狀腺眼疾 120

甲狀腺眼疾的成因

甲狀腺眼疾的症狀

甲狀腺眼疾的治療方式

七、 翼狀贅片 124

翼狀贅片的成因

翼狀贅片的症狀與治療方式





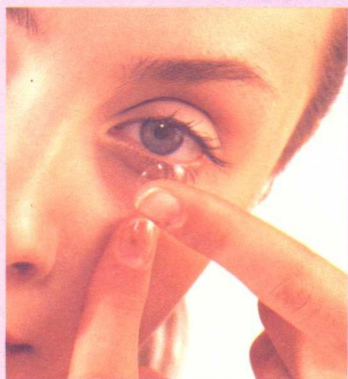
八、結膜下出血 126

結膜下出血的成因

結膜下出血的症狀

結膜下出血的治療方式

結膜下出血的預防原則



九、眼皮跳（良性眼瞼抽動） 128

眼皮跳的成因與症狀

眼皮跳的改善與預防

十、眼瞼炎 130

眼瞼炎的成因

眼瞼炎的治療方式



十一、隱形眼鏡 133

隱形眼鏡族常患眼疾—角膜炎

隱形眼鏡族的另類選擇—角膜變色片

老年銀髮族篇（56～100歲）

一、白內障 140

白內障的成因

白內障的症狀

白內障的治療方式

白內障手術可能的併發症

白內障手術後的照顧及注意事項



二、青光眼 147

青光眼的成因

青光眼的種類與症狀

青光眼的檢查方法與診斷

青光眼的治療方式

青光眼的預防和保養原則

三、慢性結膜炎

156

慢性結膜炎的成因

慢性結膜炎的症狀

慢性結膜炎的治療方式

慢性結膜炎的預防原則

四、眼結膜鬆弛

160

眼結膜鬆弛的成因

眼結膜鬆弛的症狀

眼結膜鬆弛的治療方式

眼結膜鬆弛的預防原則

五、眼皮鬆弛下垂

163

六、老年性黃斑部病變

164

老年性黃斑部病變的成因

老年性黃斑部病變的種類

老年性黃斑部病變的症狀

老年性黃斑部病變的治療方式

老年性黃斑部病變的預防原則

七、糖尿病視網膜病變

168

糖尿病視網膜病變的成因

糖尿病視網膜病變的分類

糖尿病視網膜病變的症狀

糖尿病視網膜病變的治療方式

糖尿病視網膜病變的注意事項



八、 高血壓性視網膜病變 172

高血壓性視網膜的成因

高血壓性視網膜病變的症狀

高血壓性視網膜病變的治療方式

高血壓性視網膜病變的預防原則

九、 老花眼 175

老花眼的成因

老花眼的改善方法

如何區分老花眼的程度

老花眼的手術

熱門篇

一、 百分百明眸亮眼方程式 183

測驗你的動態眼尾紋

測驗你的無神眼

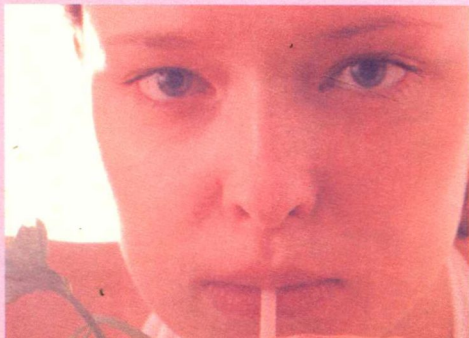
測驗你的泡泡眼

二、 近視雷射手術 184

近視雷射手術的種類

適合作雷射手術的族群

不宜接受雷射手術的族群



手術後可能的併發症

近視手術最新的發展

三、角膜屈光療法 189

優點

治療效果

不適合施行角膜塑型術者

注意事項

四、割雙眼皮、眼袋 193

雙眼皮手術

眼袋手術

五、肉毒桿菌除皺術 200

小肉毒大功效

肉毒桿菌在眼科上的應用

肉毒桿菌在眼科上應用的副作用

六、眼睛保健營養品 204

葉黃素 / 玉米黃素 (Lutein/ Zeaxanthun)

維生素 A (Vitamin A)

蔓愈橘 (Bilberry)

藍莓 (Blueberry)

明亮草 (Eyebright)





拋開眼鏡 視界 亮起來

全民護眼運動

蕭裕泉 醫師◎著



00320428

全民護眼運動

作者 蕭裕泉
發行人 程安琪
總策劃 程顯灝

出版者 旗林文化出版社有限公司
台北市110信義路三段3號7樓之1
電話 (02)27556977
傳真 (02)27006439
E-mail service@sanyau.com.tw

總代理 三友圖書有限公司
台北縣中和市中山路二段327巷11弄17號5樓
電話 (02)22405600
傳真 (02)22409284
電郵 sanyau@sanyau.com.tw

總經銷 吳氏圖書股份有限公司
台北縣中和市中正路788-1號5樓
電話 (02)3234-0036
傳真 (02)3234-0037
電郵 web@wusbook.com.tw

初版 2005年09月

定價 新台幣250元
國際書號 ISBN 986-7545-52-4

版權所有·翻印必究
書若有破損缺頁請寄回本社更換

國家圖書館出版品預行編目資料

全民護眼運動 / 蕭裕泉作. — 初版. — 臺北市：旗林文化，

2005[民94] 面：公分.

ISBN 986-7545-52-4(平裝)

1.眼-疾病 2.視力保健

416.7

94017449



00320428

目錄 Contents

前言

一、 眼睛的重要性 16

二、 眼睛結構面面觀 17

眼睛周邊的構造說明

眼球的構造

由自己察覺的症狀判斷可能患有的眼疾

由其他徵兆來判斷可能患有的眼疾

眼睛不好，也常是其他疾病的初期症狀喔！

我的眼睛健康嗎？

幼兒篇 (0 ~ 5 歲)

一、 早產兒視網膜病變 32

早產兒視網膜病變的高危險群

早產兒視網膜病變的分級

早產兒視網膜病變的治療

早產兒視網膜病變的後遺症

早產兒視網膜病變的預防

二、 鼻淚管阻塞 36

鼻淚管阻塞的成因與症狀

鼻淚管阻塞的治療方式

鼻淚管阻塞的預防原則



三、弱視 40

弱視的成因

兒童弱視的種類和治療方式

四、斜視 46

斜視的成因和種類

斜視的治療方式

斜視的預防原則

學童篇 (6 ~ 18 歲)

一、近視 56

近視眼成因與症狀

近視眼的類型

兒童近視的治療方式

兒童近視的預防原則

二、過敏性結膜炎 68

過敏性結膜炎的成因和種類

過敏性結膜炎的症狀

過敏性結膜炎的治療方式

過敏性結膜炎的預防原則

三、急性結膜炎 76

急性結膜炎的成因與種類

急性結膜炎的症狀

急性結膜炎的治療方式

急性結膜炎的預防原則



四、麥粒腫（針眼）

83

麥粒腫的成因

麥粒腫的症狀

麥粒腫的治療方式

麥粒腫的預防原則

五、倒插睫毛

86

睫毛倒插的成因

睫毛倒插的治療

成人篇（19～55歲）

一、虹彩炎

93

虹彩炎的成因

虹彩炎的症狀

虹彩炎的治療方式

虹彩炎的合併症

虹彩炎的預防原則

二、視網膜剝離

98

視網膜剝離的成因與種類

視網膜剝離的症狀

視網膜剝離的治療方式

視網膜剝離的預防原則

