



荣树图书
RONGSHUTUSHU

常见病健康管理答疑丛书

常见眼病

防治203问

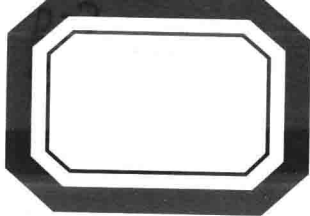
CHANGJIAN YANBING FANGZHI 203 WEN

主编 林傲梵 谢英彪

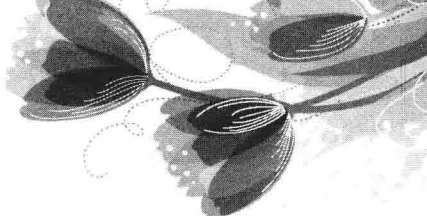
欢迎阅读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您答疑解惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



答疑丛书



常见眼病防治 203 问

CHANGJIAN YANBING FANGZHI 203 WEN

主 编 林傲梵 谢英彪
编 者 (以姓氏笔画为序)
卞玉凡 卢 岗 刘欢团
陈泓静 金泰勋 周明飞
夏 天 黄志坚 黄春霞
虞丽相



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

常见眼病防治203问 / 林傲梵, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.6

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-6413-6

I. ①常… II. ①林… ②谢… III. ①常见病—眼病—防治—问题解答 IV. ①R77-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第032889号

策划编辑: 崔晓荣 **文字编辑:** 伦踪启 卢紫晔 **责任审读:** 谢秀英

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7 **字数:** 152千字

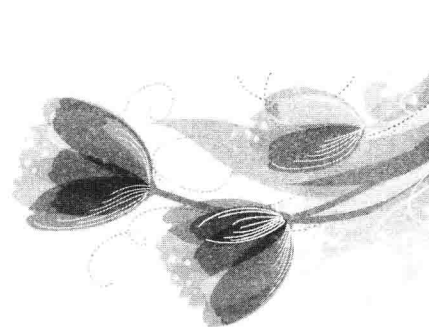
版、印次: 2013年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 23.00元

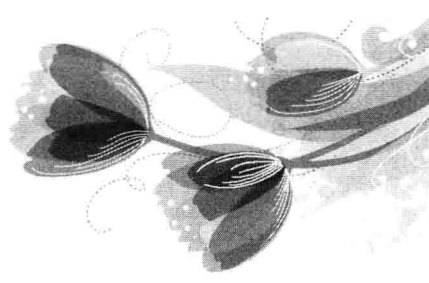
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书以专家答疑形式介绍了多种眼病的病因、临床表现和诊断等相关知识，并从起居养生、合理饮食、运动健身、护理等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，突出强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识。本书适合眼病患者及其家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了测量，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力劳动工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就感到腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是处于亚健康状态。

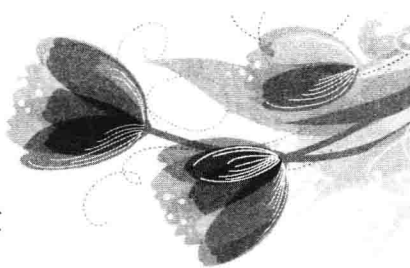
《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向病人介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2012年10月



目 录

一、看清眼病真面目	1
1. 常见眼病有哪些	1
2. 视力障碍是何原因	2
3. 眼睛发红是何原因	3
4. 眼睑水肿是何原因	4
5. 眼部疼痛是何原因	5
6. 哪些眼病常会引起头部或眼部疼痛	9
7. 哪些眼病会引起眼干燥、刺痒、异物感和烧灼感	11
8. 泪液分泌过多是何原因	11
9. 哪些眼病会引起视物变形	12
10. 哪些眼病会引起眼前黑影、暗点或视野缺损	13
11. 哪些原因会引起视疲劳	14
12. 哪些眼病会引起斜视或视物成双	15
13. 哪些眼病会引起虹视	16
14. 哪些眼病会引起夜盲	17
15. 哪些眼病会引起色盲	18
16. 哪些眼病会引起眼球突出	18
17. 什么是屈光不正	19
18. 什么是斜视	20

19. 什么是弱视	21
20. 哪些儿童易患近视眼	23
21. 为什么儿童眼外伤患病率高	23
22. 什么是真性近视	24
23. 什么是假性近视	25
24. 为什么老年人视力骤降不能大意	25
25. 老视（老花眼）是怎么回事	26
26. 什么是睑腺炎	27
27. 什么是睑缘炎	28
28. 什么是“红眼病”	29
29. 什么是慢性结膜炎	30
30. 什么是春季卡他性结膜炎	31
31. 什么是角膜炎	31
32. 常见病毒性角膜炎有哪几种	33
33. 什么是白内障	34
34. 白内障有何早期信号	35
35. 什么是老年性白内障	36
36. 老年性白内障的临床表现有哪些	37
37. 什么是青光眼	37
38. 什么是先天性青光眼	38
39. 什么是原发性青光眼	39
40. 什么是继发性青光眼	40
41. 如何早期发现青光眼	41
42. 葡萄膜炎可分为哪几种类型	42
43. 引起葡萄膜炎的原因是什么	43
44. 玻璃体变性后为什么易发视网膜脱离	44
45. 视网膜脱离有哪些早期症状	45

46. 眼底出血是怎么回事.....	46
47. 沙眼是怎么一回事.....	46
48. 常见的眼外伤有哪些.....	48
49. 常见的眼球挫伤有哪些.....	49
50. 如何判断眼眶外伤与眼外肌外伤.....	50
51. 常见的眼睑、泪器的损伤有哪些.....	51
52. 哪些疾病会致盲.....	53
53. 什么是低视力.....	54
54. 儿童低视力有什么特点.....	55
55. 老年低视力有什么特点.....	56
二、起居养生与眼病防治.....	58
56. 爱护眼睛如何把握黄金期.....	58
57. 影响护眼的生活因素有哪些.....	59
58. 如何缓解视疲劳.....	60
59. 睡前10分钟如何养眼.....	62
60. 选择房间涂料颜色时如何注意护眼.....	62
61. 护眼如何防紫外线.....	63
62. 如何护理水肿的眼睛.....	65
63. 电视荧光屏太亮容易引起视疲劳吗.....	66
64. 电脑使用者为什么容易发生视疲劳.....	66
65. 电脑使用者发生视疲劳怎么办.....	68
66. 电脑使用者如何应对眼干燥症.....	69
67. 眼睛干涩怎么办.....	71
68. 眼睛如何保湿.....	71
69. 做哪些家务活易让眼受伤.....	73
70. 怎样看书才能使眼睛不累.....	74

71. 发现近视该怎么办 75
72. 怎样清洁接触镜（隐形眼镜） 76
73. 接触镜族需要注意什么 76
74. 中年人如何护眼 78
75. 老视（老花眼）如何进行自我保养 79
76. 家庭成员中有人患了急性结膜炎如何消毒 80
77. 患了急性结膜炎应注意什么 81
78. 慢性结膜炎患者要注意什么 82
79. 白内障患者如何调养 83
80. 老年性白内障患者应如何保养眼睛 84
81. 白内障患者有何宜忌 85
82. 青光眼患者如何保护视力 85
83. 原发性青光眼患者如何调养 86
84. 视网膜脱离患者要注意什么 88
85. 异物迷了眼睛怎么办 88
86. 眼外伤如何进行家庭急救 89
87. 眼外伤如何护理 91
88. 高度近视患者要注意什么 91

三、合理饮食与眼病防治 93

89. 保护眼睛需要哪些营养 93
90. 保护眼睛需要哪些微量元素 95
91. 甜食吃多了会伤眼睛吗 95
92. 近视眼与饮食偏好相关吗 96
93. 多吃硬食能预防视力下降吗 98
94. 少吃烤肉能防止近视吗 98
95. 有眼病的人为什么不宜吃大蒜 99



96. 老年性白内障患者在饮食上要注意什么	100
97. 青光眼患者有何食物宜忌	101
98. 睑腺炎患者如何选用药茶	101
99. 慢性结膜炎患者如何选用药茶	103
100. 角膜炎患者如何选用药茶	105
101. 白内障患者如何选用药茶	107
102. 白内障患者如何进行食疗	108
103. 青光眼患者如何选用药茶	109
 四、经常运动与眼病防治	112
104. 保持视力正常为什么要从运动开始做起	112
105. 为什么体格锻炼有益于保护视力	113
106. 如何做眼保健操	114
107. 为什么成年人做眼保健操也有效	115
108. 如何做办公室眼保健操	115
109. 游泳时如何保护眼睛	116
110. 保护视力的锻炼方法有哪些	117
111. 如何凝视远方保护视力	118
112. 如何做晶体操保护视力	118
113. 怎样做健眼护目操	119
114. 怎样做眼睛放松操	119
115. 白内障患者可以参加体育活动吗	120
 五、西医如何治眼病	121
116. 孩子患了弱视怎么办	121
117. 儿童发生眼外伤怎么办	122
118. 假性近视如何进行手疗	122

119. 什么是雾视法 123
120. 急性结膜炎如何治疗 124
121. 如何防治慢性结膜炎 125
122. 如何防治儿童过敏性结膜炎 126
123. 春季卡他性结膜炎如何防治 127
124. 单纯疱疹病毒性角膜炎如何治疗 128
125. 治疗白内障的常用药物有哪些 129
126. 白内障患者点滴眼剂要注意什么 130
127. 如何识别与保存治疗白内障的滴眼剂 130
128. 白内障患者如何服用维生素 131
129. 老年性白内障何时考虑手术治疗 132
130. 老年性白内障发展到什么程度才能进行手术治疗 133
131. 如何选择人工晶体 134
132. 人工晶体置入的适应证和禁忌证有哪些 134
133. 患了青光眼怎么治 136
134. 青光眼只用药物治疗可以吗 136
135. 闭角型青光眼如何进行药物治疗 137
136. 青光眼患者在什么情况下才进行手术治疗 138
137. 闭角型青光眼如何进行手术治疗 139
138. 如何治疗恶性青光眼 140
139. 如何治疗葡萄膜炎 140
140. 玻璃体积血如何治疗 142
141. 怎样防治沙眼 143
142. 小儿患了沙眼怎么办 144
143. 为什么滴眼剂不宜长期使用 144
144. 化学性眼外伤的处理方法有哪些 146
145. 眼部热灼伤应怎样处理 147



146. 眼球内异物的处理原则有哪些	148
147. 儿童如何防治角膜软化症	150
148. 如何防治早产儿视网膜病变	151
149. 先天性白内障手术后视力能提高吗	152
150. 如何防治儿童低视力	152
151. 如何防治老年低视力	153
152. 低视力患者能否进行药物治疗和手术治疗	155
六、中医如何治眼病	156
153. 对近视者如何进行指压治疗	156
154. 对近视者如何进行艾灸治疗	158
155. 治疗睑腺炎的汤药有哪些	158
156. 睑腺炎患者如何进行拔罐治疗	160
157. 睑腺炎患者如何进行指压治疗	161
158. 睑腺炎患者如何进行艾灸治疗	161
159. 睑腺炎患者如何进行敷贴治疗	162
160. 睑腺炎患者如何进行熏蒸治疗	163
161. 睑腺炎患者如何进行药浴治疗	164
162. 睑腺炎患者如何进行药熨治疗	165
163. 睑缘炎患者如何进行敷贴治疗	165
164. 睑缘炎患者如何进行熏蒸治疗	166
165. 睑缘炎患者如何进行药浴治疗	167
166. 睑缘炎患者如何进行药熨治疗	168
167. 治疗急性结膜炎的汤药有哪些	169
168. 急性结膜炎患者如何进行拔罐治疗	170
169. 急性结膜炎患者如何进行指压治疗	172
170. 急性结膜炎患者如何进行艾灸治疗	173

171. 急性结膜炎患者如何进行敷贴治疗	174
172. 急性结膜炎患者如何进行熏蒸治疗	175
173. 急性结膜炎患者如何进行药浴治疗	178
174. 急性结膜炎患者如何进行药熨治疗	179
175. 治疗慢性结膜炎的汤药有哪些	180
176. 慢性结膜炎患者如何进行药浴治疗	181
177. 治疗病毒性角膜炎的汤药有哪些	181
178. 角膜炎患者如何进行敷贴治疗	183
179. 角膜炎患者如何进行熏蒸治疗	183
180. 角膜炎患者如何进行药浴治疗	184
181. 治疗白内障的汤药有哪些	185
182. 如何用中药外治白内障	186
183. 白内障患者如何进行拔罐治疗	186
184. 治疗原发性青光眼的汤药有哪些	187
185. 治疗弱视的汤药有哪些	188
186. 治疗眼外伤的汤药有哪些	189
187. 沙眼患者如何进行敷贴治疗	190
188. 沙眼患者如何进行熏蒸治疗	191
189. 沙眼患者如何进行药浴治疗	192
190. 视神经萎缩患者如何进行足疗	194
191. 电光性眼炎患者如何进行拔罐治疗	195

七、如何预防眼病 197

192. 如何预防儿童斜视	197
193. 如何早期发现小儿弱视	198
194. 宝宝近视如何早预防	198
195. 怎样预防儿童眼外伤	199



196. 怎样预防近视眼	200
197. 如何防止近视度数加深	200
198. 好习惯是预防近视的关键吗	201
199. 如何预防急性结膜炎	202
200. 如何预防老年性白内障	203
201. 老年人如何预防白内障	204
202. 如何预防青光眼	205
203. 如何预防闭角型青光眼	206

疾病，这些疾病有的通过治疗可以复明，有的可能无法治愈，但可以采取一些预防措施。因此，要关注视觉健康，有病治病、无病防病。

✱ 2. 视力障碍是何原因

眼功能包括形觉、色觉和光觉。视力是比较精确地表示形觉的功能，可分为中心视力和周边视力，中心视力是通过黄斑中心获得的，周边视力指黄斑以外的视网膜功能。故视力是视功能的具体表现之一。视力发生障碍，虽然很轻微，也说明视力功能受到了影响。引起视力障碍的病变所在部位甚为广泛，因而造成视力障碍的原因也多种多样。

(1) 炎症：是引起视力障碍最常见的原因。①感染性：由细菌、病毒、衣原体、真菌、寄生虫等引起的角膜炎、角膜溃疡、虹膜睫状体炎、脉络膜炎、眼内炎、全眼球炎、眼眶蜂窝织炎等；②非感染性：疱性角膜炎、角膜基质炎、葡萄膜炎、交感性眼炎、原田病等。

(2) 屈光不正：近视、远视、散光、老视。

(3) 斜视弱视。

(4) 眼外伤：眼球穿孔伤、钝挫伤、爆炸伤，化学烧伤、辐射伤等。

(5) 青光眼。

(6) 各种眼病所致之后遗症：角膜瘢痕、瞳孔膜闭、瞳孔闭锁、玻璃体混浊。

(7) 全身循环障碍和代谢障碍以及遗传性疾病所致各种眼病变：高血压性视网膜病变、糖尿病性视网膜病变、肾炎性视网膜病变、妊娠高血压综合征性视网膜病变、血液病性视网膜

病变、视网膜色素变性、黄斑变性缺血性视神经病变、Leber病等各种眼底病变、糖尿病性白内障。

(8) 视网膜血管病和视网膜脱离：视网膜动脉阻塞、视网膜静脉阻塞、中心性浆液性脉络膜视网膜病变、视网膜血管炎视网膜脱离等。

(9) 老年性和变性病变：老年性白内障角膜变性、老年性黄斑变性。

(10) 肿瘤：眼内肿瘤、眼眶肿瘤或侵及眼球的眼睑肿瘤等。

(11) 其他：视路病变伪盲。

* 3. 眼睛发红是何原因

(1) 过敏性反应：各种异物进入眼睛都有可能造成眼部的过敏。城市的粉尘、汽车的尾气、春季的花粉、宠物皮毛等都是造成眼部过敏的常见原因。过敏性结膜炎主要表现为眼痒、眼红，严重者也可以出现眼睑的红、肿、痒，此外常伴有鼻子痒、打喷嚏等过敏性鼻炎的表现。这个时候如果用抗生素滴眼剂治疗可能会造成过敏加重。如果每年固定季节发生眼痒、鼻子痒、打喷嚏，极有可能是花粉之类出现在特定时间的过敏原造成的过敏性结膜炎，可预防性的使用抗过敏的滴眼剂奥洛他定进行治疗。

(2) 睑结膜网状充血：睑结膜可见个别扩张的血管纵横交叉成网状，充血的结膜仍透明，因而透过充血的结膜仍可见到Meibomian腺。此为单纯充血，无组织变化，一般提示炎症较轻或病程较短。

(3) 睑结膜弥漫性充血：睑结膜均匀一致地发红，血管模