

眼保健

YAN BAOJIAN
ZHISHI HUICUI

知识荟萃

主 编 / 肖国士 赵广健



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

眼保健知识荟萃

YAN BAOJIAN ZHISHI HUICUI

主 编 肖国士 赵广健

副主编 (以姓氏笔画为序)

尹健华 朱益华 赵青华

参编者 (以姓氏笔画为序)

李谦益 肖 坚 肖国武

肖屏风 张宇红 赵广愚

赵晓春 魏金鑫



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

眼保健知识荟萃/肖国土,赵广健主编. —北京:人民军医出版社,2004.9

ISBN 7-80194-407-0

I. 眼… II. ①肖…②赵… III. 眼-保健-基本知识 IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064552 号

策划编辑:杨德胜 加工编辑:张桂荣 责任审读:李 晨
版式设计:周小娟 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9.875 字数:242千字

版次:2004年9月第1版 印次:2004年9月第1次印刷

印数:0001~5000

定价:20.00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

电话:(010)66882585、51927252

前 言

眼睛的功能,在于视觉;眼的进化,依靠视觉。人们在生活、工作和学习中,离不开眼睛,日常生活中所获取的信息有80%以上来自眼睛。眼为什么能够洞察秋毫,辨别五彩?是非、真假、善恶、美丑,为什么会一目了然?在人群里为什么会出现各种各样的视觉异常?为什么眼会出现各种各样的病理现象等等,都应该给予解答,以满足读者的求知欲。

视觉是一个复杂的生理过程。只有精细的组织结构,才有特殊的生理功能。高度敏锐和自动化的眼睛,自然成为生理解剖学家的重点研究课题。经过几个世纪、无数医学家的潜心研究,基本上探明了眼睛的奥妙,也为防治眼病立下了丰功伟绩。懂得眼睛的奥妙,对于保护眼睛,保护视力都是必不可少的。

眼病的防治,是眼保健学中的基本内容。无病先防,有病早治,以防为主,防治结合,尽可能使眼不患病或少患病;对已患眼病者,尽可能早治疗,早日康复,保护眼的视觉功能不受损害,必须掌握眼病的防治知识,包括眼病的发病原因,主要临床表现,诊断检查手段,有效治疗方法,才能有的放矢地去医治,从而收到预期的效果。眼睛虽小,病变极多,常见的也有上百种,本书只能择其主要方面进行介绍。

科技是第一生产力。从事科技工作,离不开眼睛,运用科技成果来研究眼睛,这就是眼与科技的依赖关系。科学技术是全人类的宝贵财富,科学技术内部的各个分支、各个专业,彼此渗透,这是整个科学技术不断发展的客观规律。运用新的科学技术,研究眼的生理和病理,改进眼病的防治措施,促进眼科学术的发展,是眼

科工作者的奋斗目标,只有大胆实践,敢于创新,才能不断登上新的台阶。

本书从视觉生理病理学、眼科诊断治疗学等多学科的角度,分设眼的视觉知识、眼病诊疗知识、眼病的防护知识、眼科科技知识等4章。其中眼的视觉知识,又分视觉生理知识、视觉病理知识、视觉心理三节;眼病诊疗知识,又分眼睑疾病、泪器疾病、结膜疾病、角巩膜疾病、葡萄膜疾病、房角疾病、晶状体疾病、玻璃体疾病、视网膜疾病、视神经和视路疾病、眼眶与其他疾病、眼外伤、屈光不正、妇女眼病、儿童眼病十五节;眼病的防护知识,主要包括眼病的预防、护理及眼的养生;眼科科技知识,主要介绍现代科学技术在眼科临床上的应用。将这四个方面的知识,精选其内容,合为一书,故取书名为《眼保健知识荟萃》,力求全面系统地介绍眼以及眼有关的保健知识。

本书力争融知识性、趣味性、专业性、实用性于一体,以鲜明的特色,广博的内涵,精巧的形式,呈现在读者面前,给人一种美的享受,韵味无穷。

本书具有雅俗共赏的特点,可供基层医务人员、大专院校医护实习生、眼病患者和家属、中小学生和家長、眼科爱好者及初中以上文化的广大人民群众阅读。

肖国士

2004年3月于福州东南眼科医院

目 录

第 1 章 眼的视觉知识..... (1)

第一节 视觉生理知识..... (1)

 1. 眼的存在为什么要归功于光 (1)

 2. 眼在胚胎时期是怎样发育的 (2)

 3. 出生后眼是怎样发育的 (2)

 4. 眼的主体是什么 (3)

 5. 眼的附件是什么 (5)

 6. 什么叫视觉? 产生视觉需要哪些条件 (7)

 7. 什么叫视觉传导 (8)

 8. 什么叫视中枢 (9)

 9. 什么叫光觉 (9)

 10. 什么叫色觉 (10)

 11. 什么叫形觉 (11)

 12. 什么叫双眼视觉 (11)

 13. 什么叫视力 (12)

 14. 如何检查视力 (12)

 15. 检查视力有哪些注意事项 (13)

 16. 什么叫饱和视力? 什么叫矫正视力 (13)

 17. 人究竟能看多远 (14)

 18. 什么叫眼压 (15)

 19. 什么叫视野 (15)

 20. 什么叫生理盲点 (15)

 21. 什么叫暗适应 (16)

眼保健知识荟萃

22. 什么叫明适应 (18)
23. 什么叫视觉适应与闪光盲 (19)
24. 什么叫调节 (19)
25. 调节有哪些名词和生理现象 (21)
26. 什么叫辐辏 (22)
27. 什么叫相对调节 (22)
28. 什么叫相对辐辏 (23)
29. 眼睛的生理光学缺陷有哪些 (24)
30. 什么是视错觉 (25)
31. 什么叫视暂留 (25)
32. 什么叫视觉纠正 (26)
33. 什么叫心-眼反射 (27)
34. 什么叫瞳孔反射 (28)
35. 人在睡眠过程中眼为什么不停地快速跳动 (29)
36. 睡觉为什么要先闭上眼睛 (29)
37. 眼球为什么会灵活转动 (30)
38. 眼泪是从哪儿来的 (30)
39. 眼泪为什么有咸味 (31)
40. 悲喜过度为什么会流泪 (31)
41. 迎风为什么会流泪 (31)
42. 为什么瞳孔能开大和缩小 (32)
43. 眼的血液供应有何特点 (32)
44. 眼球的屈光装置有哪些 (33)
45. 眼是怎样屈光成像的 (34)
46. 什么叫前房角 (34)
47. 什么叫葡萄膜 (35)
48. 什么叫玻璃体 (35)
49. 什么叫黄斑 (36)
50. 什么叫眼底 (36)

51. 如何检查眼底	(37)
52. 眼睛为什么不怕冷	(38)
53. 眉毛和眼睫毛有什么功能	(38)
54. 眼皮跳是怎么回事	(39)
55. 人为什么要时常眨眼	(39)
56. 视觉为何不因眨眼而中断	(40)
57. 蹲久了突然站起来为什么会头昏眼花	(40)
58. 开快车为什么会降低视力	(41)
59. 东方人与西方人的眼睛有何区别	(41)
60. 东方人的眼睛哪些方面优于西方人	(42)
61. 眼睛为什么是脑神经之窗	(43)
62. 为什么说眼睛是心脑血管之窗	(43)
63. 为什么说眼睛是五脏六腑之窗	(43)
64. 为什么说眼睛是肝之窗	(44)
第二节 视觉病理知识	(44)
65. 眼可发生哪些先天异常	(44)
66. 急性视力障碍是怎么引起的	(46)
67. 慢性视力障碍是怎么引起的	(46)
68. 眼前为什么会有黑影飘动	(47)
69. 色觉障碍是怎么引起的	(47)
70. 什么叫色盲	(48)
71. 什么叫色弱	(49)
72. 什么叫形觉障碍	(49)
73. 视物为什么会变大或变小	(50)
74. 为什么会发生多视与复视	(50)
75. 为什么有的人视近不清,视远清楚	(51)
76. 为什么有的人视远不清,视近清楚	(51)
77. 什么叫调节麻痹	(51)
78. 什么叫视疲劳	(52)

眼保健知识荟萃

79. 什么叫斜视 (53)
80. 什么叫弱视 (54)
81. 为什么会发生昼盲 (54)
82. 为什么会发生夜盲 (54)
83. 为什么有的人夜晚看灯光出现彩环 (55)
84. 什么叫飞蚊幻视 (56)
85. 眼前为什么会闪光 (56)
86. 视野为什么会缺损 (56)
87. 睑裂为什么会出黄斑 (57)
88. 为什么有的人结膜上长结石 (58)
89. 为什么眼里会生寄生虫 (58)
90. 为什么有的人瞳孔不圆 (59)
91. 为什么有的人眼球左右不停地颤动 (60)
92. 为什么有的人眼球往外突 (61)
93. 看东西变形是什么原因 (61)
94. 眼睑闭合不全对眼球有哪些危害 (62)
95. 引起上睑下垂的常见原因有哪些 (63)
96. 遗传性眼病是怎样形成的 (63)
97. 为什么头痛要检查眼睛 (64)
98. 为什么高血压要检查眼底 (65)
99. 为什么肾炎要检查眼底 (65)
100. 为什么糖尿病要检查眼底 (66)
101. 为什么患脑瘤要检查眼底和视野 (66)
102. 噪声为什么会损害眼睛 (67)
103. 紫外线对眼睛有哪些危害 (67)
104. 红外线对眼睛有哪些危害 (68)
105. 微波辐射对眼睛有什么损伤 (69)
106. 玩电子游戏为什么会损害眼睛 (70)
107. 化学物质中毒对眼睛可造成哪些损害 (70)

108. 煤矿工人为什么会发生眼球震颤	(71)
109. 眼前为什么会出暗点	(72)
110. 维生素缺乏可引起哪些眼病	(73)
111. 病毒性传染病可并发哪些眼病	(73)
112. 细菌性传染病可并发哪些眼病	(74)
113. 钩端螺旋体传染病可并发哪些眼病	(75)
114. 眼睛会不会发生结核病	(76)
115. 艾滋病患者有哪些眼部表现	(77)
116. 什么叫雪盲	(77)
117. 什么叫太阳镜综合征	(78)
118. 什么叫现代照明病	(79)
119. 什么叫电视迷综合征	(80)
120. 什么叫计算机眼病	(81)
121. 什么叫视觉污染病	(82)
122. 什么叫隐形眼镜病	(82)
123. 盲目的标准是什么? 什么是“职业盲”	(83)
第三节 视觉心理知识	(84)
124. 什么叫视觉心理	(84)
125. 什么叫视觉心理过程	(85)
126. 什么叫视觉心理卫生	(86)
127. 什么叫视觉心理障碍	(87)
128. 什么叫视觉心理治疗	(88)
129. 色彩疗法与视觉心理	(88)
第2章 眼病诊疗知识	(90)
第一节 眼睑疾病	(90)
1. 睑缘炎	(90)
2. 眼睑蜂窝织炎	(91)
3. 睑腺炎	(92)
4. 眼睑带状疱疹	(93)

5. 睑板腺囊肿	(93)
6. 过敏性眼睑皮炎	(94)
7. 眼睑痉挛	(94)
8. 睑内翻倒睫	(95)
9. 睑板腺阻塞与结膜结石	(96)
10. 睑球粘连	(96)
11. 上睑下垂	(97)
12. 重症肌无力	(97)
13. 眼睑黄斑瘤	(98)
14. 眼睑血管瘤	(98)
15. 眼睑恶性肿瘤	(99)
第二节 泪器疾病	(100)
16. 泪道阻塞与溢泪	(100)
17. 急性泪囊炎	(101)
18. 慢性泪囊炎	(102)
19. 泪腺炎	(103)
20. 非泪道阻塞性流泪	(103)
21. 泪道激光治疗泪道疾病	(104)
第三节 结膜疾病	(105)
22. 急性流行性结膜炎	(105)
23. 游泳池性结膜炎	(106)
24. 淋病性结膜炎	(107)
25. 泡性结膜炎	(108)
26. 慢性结膜炎	(108)
27. 沙眼	(109)
28. 翼状胬肉	(110)
第四节 角膜、巩膜疾病	(111)
29. 单纯疱疹病毒性角膜炎	(111)
30. 匍行性角膜溃疡	(113)

31. 铜绿假单胞杆菌性角膜溃疡	(114)
32. 蚕蚀性角膜溃疡	(115)
33. 霉菌性角膜溃疡	(116)
34. 角膜实质炎	(117)
35. 丝状角膜炎	(118)
36. 角膜瘢痕	(118)
37. 结膜角膜干燥症	(119)
38. 大泡性角膜病变	(120)
39. 圆锥角膜	(121)
40. 角膜移植	(121)
41. 巩膜炎	(123)
42. 巩膜扩张与巩膜葡萄肿	(123)
第五节 葡萄膜疾病	(124)
43. 虹膜睫状体炎	(124)
44. 全葡萄膜炎	(125)
45. 葡萄膜大脑炎	(126)
46. 白塞病	(127)
第六节 房角疾病	(128)
47. 原发性闭角型青光眼	(128)
48. 原发性开角型青光眼	(129)
49. 继发性青光眼	(130)
50. 睫状环阻塞性青光眼	(131)
51. 高眼压症	(132)
52. 皮质类固醇青光眼	(132)
53. 新生血管性青光眼	(133)
54. 睫状体炎青光眼综合征	(134)
55. 低压性青光眼	(134)
56. 抗青光眼手术的选择	(135)
第七节 晶状体疾病	(136)

57. 老年性白内障	(136)
58. 外伤性白内障	(138)
59. 并发性白内障	(139)
60. 后发性白内障	(140)
61. 药物与中毒性白内障	(140)
62. 晶状体异位	(141)
63. 白内障手术的选择	(142)
64. 白内障超声乳化加人工晶状体植入的优点	(143)
65. 白内障摘除后视力不好的原因分析	(144)
第八节 玻璃体疾病	(145)
66. 玻璃体混浊与飞蚊幻视症	(145)
67. 玻璃体积血	(146)
68. 玻璃体脱离	(147)
69. 玻璃体囊虫病	(147)
第九节 视网膜疾病	(148)
70. 急性视网膜坏死	(148)
71. 视网膜中央动脉阻塞	(149)
72. 视网膜中央静脉阻塞	(150)
73. 中央性浆液性视网膜病变	(151)
74. 视网膜静脉周围炎	(151)
75. 糖尿病视网膜病变	(152)
76. 高血压视网膜病变	(153)
77. 肾炎视网膜病变	(154)
78. 高度近视眼底病变	(155)
79. 增殖性玻璃体视网膜病变	(156)
80. 老年黄斑变性	(156)
81. 黄斑囊样变性与裂孔	(158)
82. 眼底出血	(158)
83. 视网膜脱离	(159)

84. 视网膜色素变性	(161)
85. 视网膜血管病变的激光治疗	(163)
第十节 视神经与视路疾病	(164)
86. 视神经乳头炎	(164)
87. 球后视神经炎	(165)
88. 视神经脊髓炎	(166)
89. 视盘水肿	(166)
90. 视盘血管炎	(167)
91. 前部缺血性视神经病变	(168)
92. 脱髓鞘性视神经病变	(169)
93. 中毒性弱视	(170)
94. 视神经萎缩	(171)
95. 视交叉病变	(173)
96. 视觉皮质中枢损害	(173)
第十一节 眼眶与其他眼病	(174)
97. 眶上神经痛	(174)
98. 眼眶骨膜炎	(176)
99. 眼眶蜂窝织炎	(177)
100. 眼球筋膜炎	(177)
101. 眼球突出	(178)
102. 眼眶假瘤	(179)
103. 突眼性甲状腺肿	(179)
104. 眼眶血管瘤	(180)
105. 视力疲劳	(181)
106. 目痒症	(182)
107. 麻痹性斜视	(182)
第十二节 眼外伤	(183)
108. 角、结膜异物	(183)
109. 角膜擦伤	(184)

眼保健知识荟萃

110. 眼爆炸伤 (185)
111. 眼球挫伤 (185)
112. 眼球穿孔伤 (186)
113. 球内异物 (188)
114. 交感性眼炎 (189)
115. 眼部化学烧伤 (189)
116. 眼部热烧伤 (190)
117. 电光性眼炎 (191)
118. 眼睑气肿 (192)
119. 视路损伤 (192)
120. 眼运动神经损伤 (193)
121. 外伤性瞳孔散大或缩小 (194)
- 第十三节 屈光不正 (195)
122. 远视眼 (195)
123. 近视眼 (199)
124. 散光眼 (210)
125. 屈光参差 (215)
126. 两像不相等 (216)
127. 老视眼 (217)
128. 共同性斜视 (218)
129. 弱视 (220)
- 第十四节 妇女眼病 (222)
130. 经期眼病 (222)
131. 孕期眼病 (223)
132. 产后眼病 (226)
133. 闪烁性盲点偏头痛 (227)
134. 更年期的眼部症状 (227)
135. 化妆性眼病 (228)
- 第十五节 小儿眼病 (229)

136. 早产儿眼病	(229)
137. 新生儿结膜炎	(231)
138. 小儿泪囊炎	(231)
139. 瞬目与眨目症	(232)
140. 婴幼儿倒睫	(232)
141. 儿童低视力	(233)
142. 儿童沙眼	(234)
143. 春季卡他性结膜炎	(235)
144. 角膜软化症	(236)
145. 先天性青光眼	(237)
146. 先天性白内障	(237)
147. 黑矇猫眼	(238)
148. 视网膜母细胞瘤	(238)
149. 饮食对儿童眼睛的影响	(239)
第3章 眼病防护知识	(241)
1. 预防近视眼有哪些要领	(241)
2. 看电视如何保护眼睛	(244)
3. 使用电脑如何保护眼睛	(245)
4. 如何预防遗传性眼病	(246)
5. 如何预防视网膜脱离	(247)
6. 如何预防眼部出现皱纹	(248)
7. 如何预防眼圈发黑	(248)
8. 如何预防眼睑水肿	(249)
9. 如何预防化学物质中毒性眼外伤	(249)
10. 如何防护酸碱性感外伤	(250)
11. 在工农业生产中怎样预防眼外伤	(251)
12. 平时如何保护眼睛	(252)
13. 常用增视明目的食疗良方有哪些	(252)
14. 护眼的营养食品有哪些	(253)

眼保健知识荟萃

15. 明目保睛有哪些简易妙法 (254)
 16. 如何做眼保健操 (255)
 17. 怎样做益视操 (257)
 18. 防治眼病宜常练哪些医疗明目功 (257)
 19. 防治眼病如何做穴位按摩 (259)
 20. 眼病有哪些常规护理 (261)
 21. 传染性眼病如何护理 (262)
 22. 白内障手术后如何护理 (262)
 23. 近视眼手术后如何护理 (263)
 24. 眼科手术后有哪些常规护理 (263)
 25. 新生儿的眼如何护理 (264)
 26. 儿童弱视如何进行家庭训练 (265)
 27. 成人视力低下如何进行康复训练 (266)
 28. 成年人低视力如何进行心理护理 (268)
 29. 老年眼病如何家庭护理 (269)
 30. 如何滴眼药水 (269)
 31. 如何涂眼药膏 (270)
 32. 如何做眼部热敷 (271)
 33. 如何冲洗眼睛 (272)
- 第4章 眼科科技知识** (273)
1. 眼科有哪些显微手术 (273)
 2. 器官移植技术在眼科有何应用 (274)
 3. 人造器官技术在眼科有何应用 (275)
 4. 航天技术在眼科有何应用 (277)
 5. 荧光造影技术在眼科有何应用 (278)
 6. 电生理技术在眼科有何应用 (279)
 7. 超声波技术在眼科有何应用 (280)
 8. 激光技术在眼科有何应用 (282)
 9. 放射技术在眼科有何应用 (284)