

老年健康之道

——眼病防治300问

LAONIAN JIANKANG ZHIDAO

—YANBING FANGZHI 300 WEN

主 编 马文平



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



LAONIAN JIANKANG ZHIDAO
—YANBING FANGZHI 300 WEN

老年健康之道

—眼病防治300问

主 编 马文平

副主编 于周兴

编 委 (以姓氏笔画为序)

于周兴 马文平 王 娟

李 媛 陈淑娟 贾改娟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

眼病防治 300 例/马文平主编. —北京:人民军医出版社,2015. 8
(老年健康之道)

ISBN 978-7-5091-8436-3

I. ①眼… II. ①马… III. ①老年病—眼病—防治—问题解答 IV. ①R77-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 106956 号

策划编辑:于 哲 秦速励 文字编辑:王月红 陈 鹏 责任审读:王三荣

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—8052

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印、装:北京国马印刷厂

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:9 字数:138 千字

版、印次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

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

内 容 提 要

本书详细介绍了老年人常见的白内障、青光眼、糖尿病眼病、其他常见眼底疾病的发病情况、种类、治疗、预防等方面的内容。全书采用问答形式,内容详尽、语言通俗、深入浅出、实用性强,特此推荐给广大老年朋友。

丛 书 总 编 委 名 单

主 编 张 松 胡 敏 张冠军

副主编 张小澍 祝 扬 周晓东 王盛华

殷 红 宋瑞华 郑永军 苏晓光

徐 剑 尚霄飞

编 委 (以姓氏汉语拼音为序)

马文平 王盛华 吕 芳 刘 宇

齐 跃 苏晓光 李秀珍 李惠军

佟牧虹 宋瑞华 张 松 张小澍

张兰华 张冠军 尚霄飞 周晓东

郑永军 房倩华 胡 敏 祝 扬

徐 剑 徐新民 殷 红



随着我国物质生活不断改善和人均寿命迅速提高,人民对健康问题越来越关注。其实,过去我们也关注健康,希望能活得长一些,活得好些,但是远不如当前。为什么会这样呢?回想一下我们人类文明的发展历史,大致可以看到,古人类的行为首先围绕着个体生存和种族生存而进行的。个体生存和种族生存有了基本保证以后,人类才产生了更多的需求。现在生活好了,不再为温饱操心,注意力随之转向了健康问题,这是我们心理需要的外在表现。

古代的帝王将相,生活无忧,希望能长寿,长生不老。为此,不仅许多江湖术士,也包括许多著名的古代医生,进行了许多探索,炼丹、养生术比比皆是,但是中国皇帝的平均寿命却只有 40 岁。而当前我国平均寿命已经超过 70 岁,经济发达的一些大中城市,平均寿命已经接近甚至达到 80 岁。为什么拥有顶级医疗专家团队照顾的皇帝平均寿命还不如当代普通人?这不能不归于现代医学和中医学的各有所长。

许多人都知道我国中医学主张“上医治未病”,以为西医擅长治“已病”。其实西医非常重视“治未病”,特别是严重威胁生命的“未病”。这一传统源于被称为西医之父的希波克拉底(约公元前 460~公元前 377 年)。天花、霍乱、伤寒等曾令人谈虎色变的烈性传染病的控制就是西医擅长“治未病”的有力例证。在发现了抗菌药物之后,许多感染性疾病(“已病”)能够被很好地治疗。这种抓“主要矛盾”“逐个突破”的策略,使人类的平均寿命大幅提高。

随着感染性疾病获得了相对有效的防治手段之后,心脑血管疾病、恶性肿瘤逐渐成为威胁人类生命和健康的主要疾病,并发现这些慢性疾病与不健康的

生活方式有密切的关系。因此,现在对与生活方式相关的慢性疾病的防治十分重视。

那么,当前我们的生活方式存在哪些问题呢?有人做过调查,排在首位的是极度缺乏体育锻炼。活动少,导致体质下降、体重增加,随之而来的就是“高血压”“高血糖”“高血脂”的出现。排在第2位至第10位的是有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久和三餐饮食无规律。此外,还有一些不良嗜好也是导致许多慢性疾病的重要原因,如吸烟、酗酒。

在我们关注躯体健康的同时,我们也要关注心理健康。现代健康概念是“一种个体在身体上、精神上、社会上完全安好的状态。”即健康的人不仅要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。身体没有疾病和病痛是生物完整性的体现,良好的社会适应性是人的社会性属性的体现。心理上的完好是人的社会适应性良好的保证,所以从一定的角度上说生理、心理、社会适应,三者互相独立又互相依存,没有心理上的完好,社会适应性良好就没有保证。

人们希望健康、物质生活有了保证和现代医学的充分发展、国家的重视犹如天时、地利、人和。然而要想知道怎样才能活得更长一些,活得更好一些,光有希望是不够的,还需要有足够的有关防病治病的科普知识。因此我们组织医院副主任医师以上的、临床经验丰富的医师编写了这一套医学科普丛书,希望有助于广大人群能够活得更好、更健康、更快乐。

胡 敏

2015年5月



本书的编写者都是工作在眼科临床一线的医务人员,他们都有较丰富的临床经验。我们编写本书的初衷与目的是临床常见老年性眼病的防治,对白内障、青光眼、糖尿病眼病及其他常见眼底疾病的诸多问题进行了较详尽的解答。

随着我国老龄人口的增多及人均寿命的延长,卓越的生活质量成为人们共同的追求。而老年性眼病往往导致视力低下甚至失明,早期预防、早期治疗尤为重要。由于糖尿病患者的大量递增,糖尿病眼病的发生率也大幅提高,而糖尿病眼病不及时诊治,往往错过最佳治疗时机。

本书以问答的形式编写,在撰写中我们力图使内容深入浅出,涵盖老年人最常见的眼病,并对糖尿病眼病进行较详细的阐述,以期对老年眼病患者有所帮助。

编写过程中,我们参阅和引用了国内外眼科前辈和同行们的著作或文献,在此一并致谢。

由于本书中各部分由不同医师撰写,因每位医师的临床实践和学识水平的局限性,不可避免地会产生选题与答题的局限性。书中存在的不足之处,恳请广大读者不吝赐教,以便我们不断修订完善。

马文平

2015年4月



第 1 章 白内障	(1)
第一节 解剖知识	(1)
1. 眼球内有哪些主要形态结构? 分别有哪些生理特点?	(1)
2. 什么是晶状体?	(2)
3. 晶状体有哪些解剖结构?	(2)
4. 晶状体有哪些功能?	(3)
5. 什么是晶状体的调节功能?	(3)
第二节 白内障	(3)
6. 什么是白内障?	(3)
7. 白内障有哪些类型?	(3)
8. 什么是老年性白内障?	(4)
9. 白内障有什么危害?	(4)
10. 为什么会患老年性白内障?	(4)
11. 老年性白内障分哪几种类型?	(5)
12. 患了老年性白内障后有什么感觉?	(5)
13. 老年性白内障发展过程是怎样的?	(7)
14. 合并糖尿病的白内障有何特点?	(7)
15. 老年人视物不清楚,是不是都是白内障?	(7)
第三节 白内障的发病情况和预防	(8)
16. 老年人都会患白内障吗?	(8)
17. 哪些职业的人群容易患白内障?	(8)
18. 哪些全身性疾病的人群容易发生白内障?	(8)



19. 饮酒会诱发白内障吗？	(8)
20. 吸烟会诱发白内障吗？	(9)
21. 据说吃盐过多、手机辐射都会引发白内障，这种说法对吗？	(9)
22. 我国的老年人白内障发病率有多高？	(9)
23. 白内障可以预防吗？	(9)
24. 白内障从什么时候开始预防最好？	(9)
25. 老年性白内障怎么预防？	(9)
第四节 白内障的治疗	(10)
26. 白内障能不能用药物治疗？	(10)
27. 早期白内障能否自愈？	(10)
28. 老年人患了白内障需要治疗吗？	(10)
29. 何时接受白内障手术较为合适？	(11)
30. 白内障手术的成功率有多大？	(11)
31. 白内障手术是否疼痛？	(11)
32. 手术有没有年龄限制？	(11)
33. 手术前为什么要全身体检？	(11)
34. 手术前需要服用抗生素吗？	(11)
35. 手术前为什么要使用抗生素滴眼液？	(11)
36. 白内障常用的手术方法有哪几种？	(12)
37. 哪些患者可以做白内障超声乳化术？	(12)
38. 白内障超声乳化术与以往其他术式相比有何优点？	(12)
39. 白内障手术有哪些禁忌证？	(13)
40. 糖尿病患者可以做白内障手术吗？	(13)
41. 糖尿病和高血压患者，在做白内障手术时需要注意哪些问题？	(13)
42. 老年性白内障合并糖尿病的治疗有哪些？	(14)
43. 如果双眼均需要做白内障手术，什么时候可以进行另一眼的手术？	(14)
第五节 白内障术中置入人工晶状体的选择	(14)
44. 什么是人工晶状体？	(14)
45. 白内障手术之后，是不是一定要置入人工晶状体？	(14)
46. 怎样决定白内障术中置入人工晶状体的度数？	(15)
47. 白内障手术能治疗近视眼吗？	(15)
48. 人工晶状体能用多少年？	(15)



49. 人工晶状体有哪几种类型?	(15)
50. 什么是非球面人工晶状体?	(16)
51. 什么是多焦点人工晶状体?	(16)
52. 人工晶状体是不是越贵的越好?	(16)
53. 白内障手术怎样选择人工晶状体?	(17)
54. 老年性白内障用哪一种人工晶状体比较好?	(17)
55. 是否双眼必须置入同一种人工晶状体?	(17)
第六节 白内障术后注意事项	(18)
56. 白内障超声乳化术后可以不住院吗?	(18)
57. 白内障手术之后多长时间要去医院复诊?	(18)
58. 白内障术后需要注意哪些问题?	(18)
59. 白内障术后如何用药?	(18)
60. 白内障术后一直卧床休息好不好?	(18)
61. 白内障术后患者是否可以进行剧烈的运动?	(18)
62. 白内障术后患者多久可以去游泳?	(19)
63. 白内障术后需要包扎术眼多长时间?	(19)
64. 白内障术后需要卧床休息吗?	(19)
65. 白内障术后多久才能看电视?	(19)
66. 白内障术后患者要忌口吗?	(19)
67. 白内障术后患者能否从事体力劳动?	(19)
68. 白内障手术结束后视力就好了吗?	(19)
69. 白内障术后哪些症状属于正常反应?	(19)
70. 白内障术后有哪些并发症?	(20)
71. 为什么有些患者白内障术后一直流眼泪?	(20)
72. 为什么有些患者白内障术后觉得眼睛干涩?	(20)
73. 为什么有些白内障患者术后会感到眼前有黑影飘动?	(20)
74. 白内障患者术后需不需要配眼镜?	(20)
75. 安装人工晶状体后为什么还需要配眼镜?	(21)
76. 患者安放人工晶状体后为什么看书还不清楚?	(21)
77. 白内障手术后患者会不会再患白内障?	(22)
78. 什么是后发性白内障?	(22)
79. 白内障手术之后,后发性白内障是怎么回事?	(22)
80. 激光治疗后发性白内障是怎么回事?	(22)



第2章 青光眼	(23)
第一节 青光眼相关的基础知识	(23)
1. 什么是眼压? 正常值是多少?	(23)
2. 影响眼压的因素有哪些?	(23)
3. 什么是青光眼? 它和哪些眼球结构有关系?	(24)
4. 什么是房水? 它的作用是什么?	(25)
5. 房水的生成与排泄是怎样的? 它和青光眼有什么关系?	(25)
6. 什么是前房和前房角? 它和青光眼有什么关系?	(25)
7. 什么是视盘?	(26)
8. 什么是杯盘比?	(27)
9. 高眼压就是青光眼吗?	(27)
10. 青光眼患者眼压一定高吗?	(27)
11. 哪些药物可以诱发青光眼?	(27)
12. 青光眼患者一定会失明吗?	(29)
13. 已经失明的青光眼患者可以通过治疗复明吗?	(30)
14. 怎样诊断青光眼?	(31)
15. 青光眼的病因机制是怎样的?	(31)
16. 青光眼患者是不是将眼压降低到 21mmHg 就可以了?	(31)
17. 什么是目标眼压?	(32)
18. 原发性闭角型青光眼的促发因素有哪些?	(32)
第二节 青光眼的种类	(33)
19. 青光眼有哪些类型?	(33)
20. 什么是原发性闭角型青光眼?	(33)
21. 什么是原发性开角型青光眼?	(34)
22. 什么是正常眼压性青光眼?	(34)
23. 白内障和青光眼有哪些联系?	(34)
24. 高血压会引起高眼压吗?	(35)
25. 什么是难治性青光眼?	(35)
26. 什么是恶性青光眼?	(36)
27. 眼外伤引起的青光眼有哪些?	(37)
28. 皮质类固醇激素会引起青光眼吗?	(37)
29. 皮质类固醇激素为什么会引起青光眼?	(38)
第三节 青光眼的临床表现	(38)
30. 急性闭角型青光眼急性发作有哪些表现?	(38)



31. 急性闭角型青光眼的发作有先兆吗?	(39)
32. 开角型青光眼有哪些临床表现?	(39)
33. 青光眼急性发作时为什么会引起头痛、恶心、呕吐?	(40)
34. 什么是虹视?	(40)
35. 出现虹视一定是青光眼吗?	(41)
36. 一眼患青光眼,另一眼也会患青光眼吗?	(41)
37. 眼睛疼痛就是青光眼吗?	(41)
38. 青光眼失明的原因有哪些?	(41)
第四节 青光眼患者需要做哪些检查	(42)
39. 当怀疑自己患青光眼时应做哪些检查?	(42)
40. 为什么要进行 24 小时眼压测量?	(43)
41. 什么是视野检查?	(43)
42. 青光眼患者为什么要进行视野检查?	(44)
43. 怎样检查视野?	(44)
44. 青光眼的视野改变有哪些特征?	(47)
45. 什么是 OCT?	(47)
46. 光学相干断层扫描检查对诊断青光眼有帮助吗?	(48)
47. 测量眼压有哪些方法?	(49)
48. 什么是眼电生理?	(49)
49. 青光眼患者为什么要进行眼电生理检查?	(49)
50. 什么是 UBM? 青光眼患者可以行 UBM 检查吗?	(49)
51. 青光眼患者有必要检查眼底吗?	(50)
第五节 青光眼的治疗	(51)
52. 如何治疗青光眼?	(51)
53. 青光眼能治愈吗?	(52)
54. 青光眼能用药物治疗,不手术吗?	(53)
55. 青光眼术后视力能提高吗?	(53)
56. 原发性闭角型青光眼怎样治疗?	(53)
57. 青光眼在药物及手术治疗后眼睛不再胀痛,能否说明已经治愈?	(54)
58. 恶性青光眼如何治疗?	(54)
59. 正常眼压性青光眼如何诊断?	(54)
60. 正常眼压性青光眼如何治疗?	(55)
61. 青光眼可以口服药物治疗吗?	(55)



62. 激光治疗青光眼的优缺点有哪些?	(55)
63. 青光眼什么时候手术最合适?	(56)
64. 青光眼可以双眼同时手术吗?	(56)
65. 青光眼手术后有哪些并发症?	(56)
第六节 青光眼的预防和保健	(57)
66. 哪些人容易患青光眼?	(57)
67. 青光眼遗传吗?	(58)
68. 为什么患有糖尿病者易患青光眼?	(58)
69. 为什么老年人容易患青光眼?	(58)
70. 为什么工作压力大、情绪不稳定、容易发脾气者易患青光眼?	(58)
71. 当得知自己患青光眼后应注意哪些问题?	(59)
72. 哪些原因可造成青光眼患者失明?	(59)
73. 青光眼患者有什么注意事项?	(60)
74. 青光眼为什么容易晚上发作?	(60)
75. 青光眼患者在饮食方面要注意什么?	(60)
76. 怎样早期发现青光眼?	(61)
77. 怎样预防青光眼?	(61)
第3章 糖尿病眼病	(63)
第一节 糖尿病眼病的种类	(63)
1. 糖尿病眼病有哪些?	(63)
2. 糖尿病会引起白内障吗?	(63)
3. 什么是糖尿病性屈光不正?	(64)
4. 糖尿病患者突发近视状态是怎么回事?	(65)
5. 糖尿病患者出现糖尿病性屈光不正时怎么办?	(65)
6. 糖尿病患者突然出现复视(双眼视物重影)是怎么回事?	(65)
7. 糖尿病患者突然出现复视(眼外肌麻痹)时如何治疗?	(66)
8. 糖尿病患者出现眼外肌麻痹的原因有哪些?	(66)
9. 糖尿病引起的视神经病变有哪些?	(66)
10. 糖尿病视神经病变的原因有哪些?	(67)
11. 糖尿病视神经病变的临床表现有哪些?	(67)
12. 糖尿病能引起青光眼吗?	(68)
13. 糖尿病患者发生新生血管性青光眼的机制是什么?	(68)



14. 如何治疗新生血管性青光眼?	(69)
15. 糖尿病患者易患哪些眼部血管性疾病?	(69)
16. 糖尿病患者眼部手术后为什么容易发生眼内炎?	(70)
第二节 糖尿病眼病患者的眼科检查	(70)
17. 糖尿病眼病的检查方法有哪些?	(70)
18. 糖尿病患者为什么需要定期检查眼底?	(71)
19. 糖尿病患者为何要进行眼底照相的检查?	(71)
20. 糖尿病患者应多长时间复查一次眼底?	(72)
21. 为什么糖尿病患者查眼底时需散瞳?	(72)
22. 糖尿病患者检查眼底时散瞳安全吗?	(72)
23. 什么是眼底荧光血管造影?	(73)
24. 糖尿病患者行眼底荧光血管造影检查的作用是什么?	(73)
25. 眼底荧光血管造影前需做哪些准备?	(73)
26. 眼底荧光血管造影安全吗?	(74)
27. 糖尿病视网膜病变患者为什么要行光学相干断层扫描检查?	(74)
28. 糖尿病患者行视觉电生理检查有何意义?	(75)
29. 什么是多焦点视网膜电图?	(76)
30. 糖尿病视网膜病变患者行视野检查有何意义?	(76)
31. 糖尿病视网膜病变患者行眼科超声检查有何意义?	(77)
第三节 糖尿病眼病相关解剖知识	(77)
32. 眼球有哪些解剖结构?	(77)
33. 人的眼睛是如何工作的?	(78)
34. 视网膜有哪些结构?	(78)
35. 糖尿病视网膜病变为什么经常累及黄斑部?	(79)
36. 什么是玻璃体?	(80)
37. 玻璃体有哪些功能?	(80)
第四节 糖尿病视网膜病变的临床表现	(80)
38. 什么是糖尿病视网膜病变?	(80)
39. 糖尿病视网膜病变的发病率有多高?	(81)
40. 糖尿病患者出现糖尿病视网膜病变的原因有哪些?	(81)
41. 糖尿病视网膜病变的发生机制是什么?	(82)
42. 哪些全身或眼部因素对糖尿病视网膜病变的发生有影响?	(82)
43. 糖尿病视网膜病变患者的眼底有哪些改变?	(83)



44. 糖尿病视网膜病变患者视力下降的原因有哪些?	(84)
45. 我国糖尿病视网膜病变是如何分期的?	(84)
46. 增生型糖尿病视网膜病变有何特点?	(84)
47. 什么是黄斑水肿? 糖尿病性黄斑水肿有何特征?	(85)
第五节 糖尿病视网膜病变的早期治疗	(86)
48. 糖尿病视网膜病变的治疗方法有哪些?	(86)
49. 为什么糖尿病视网膜病变应当尽早治疗?	(86)
50. 为什么糖尿病视网膜病变患者必须严格控制血糖?	(86)
51. 如何预防糖尿病视网膜病变?	(86)
52. 治疗糖尿病视网膜病变的口服药物有哪些?	(87)
53. 中医是如何治疗糖尿病视网膜病变的?	(87)
第六节 糖尿病视网膜病变的激光治疗	(88)
54. 激光治疗糖尿病视网膜病变的原理是什么?	(88)
55. 眼科激光的生物效应有哪些?	(88)
56. 如何选择不同激光治疗糖尿病视网膜病变?	(89)
57. 常用于治疗糖尿病视网膜病变的激光器有哪些?	(90)
58. 激光治疗糖尿病视网膜病变的不良反应有哪些?	(91)
59. 影响激光治疗的因素有哪些?	(91)
60. 激光治疗糖尿病视网膜病变的临床要点有哪些?	(92)
61. 激光治疗糖尿病视网膜病变时用多大能量最合适?	(92)
62. 增生型糖尿病视网膜病变如何进行光凝?	(92)
63. 糖尿病黄斑水肿时如何进行光凝?	(93)
64. 白内障患者的黄斑水肿何时治疗?	(93)
65. 激光治疗糖尿病性黄斑水肿效果不佳时怎么办?	(94)
66. 激光治疗后眼痛怎么办?	(94)
67. 怎样确认激光光凝是否成功?	(94)
68. 患有白内障的糖尿病视网膜病变患者如何进行激光治疗?	(94)
第七节 糖尿病视网膜病变的手术治疗	(95)
69. 糖尿病视网膜病变的手术是怎样的?	(95)
70. 糖尿病视网膜病变何时需放弃激光治疗而选择玻璃体切割术?	(95)
71. 为什么玻璃体切割术中要联合激光治疗?	(95)
72. 糖尿病视网膜病变患者玻璃体积血何时手术?	(95)
73. 为什么玻璃体积血眼底看不清的患者手术前需行眼 B 型超声	



检查?	(96)
74. 玻璃体切割术治疗糖尿病视网膜病变有效吗?	(96)
75. 糖尿病视网膜病变患者行玻璃体切割术可能的并发症有 哪些?	(96)
76. 玻璃体切割术痛苦吗?	(97)
77. 玻璃体切割术中为何有时需同时切除晶状体?	(97)
78. 玻璃体切割术后眼内填充物有哪些?	(97)
79. 硅油填充的并发症有哪些? 何时取出硅油?	(97)
80. 糖尿病视网膜病变患者玻璃体切割术后眼压高用甘露醇 安全吗?	(98)
81. 玻璃体切割术后的注意事项有哪些?	(98)
82. 玻璃体切割术后玻璃体内仍有积血怎么办?	(99)
83. 玻璃体切除眼行白内障手术需注意哪些问题?	(99)
第4章 其他常见眼底疾病	(100)
第一节 老年性黄斑变性	(100)
1. 什么是老年性黄斑变性?	(100)
2. 诱发老年性黄斑变性的原因有哪些?	(100)
3. 老年性黄斑变性的危害严重吗?	(101)
4. 老年性黄斑变性有不同类型吗?	(101)
5. 老年性黄斑变性是越早治疗越好吗?	(101)
6. 老年性黄斑变性的治疗方法有哪些?	(101)
7. 老年性黄斑变性如何预防?	(102)
第二节 老年性视网膜动脉硬化和高血压性视网膜病变	(102)
8. 什么是老年性视网膜动脉硬化?	(102)
9. 眼底检查能够发现视网膜动脉硬化吗?	(102)
10. 老年性视网膜动脉硬化和高血压有关系吗?	(103)
11. 老年性视网膜动脉硬化能引起视网膜静脉阻塞吗?	(103)
12. 什么是高血压性视网膜病变?	(103)
13. 视网膜动脉硬化分为几级?	(103)
14. 高血压性视网膜病变分为几级?	(104)
15. 老年性视网膜动脉硬化如何预防?	(104)
16. 老年性视网膜动脉硬化如何治疗?	(104)
17. 如何治疗高血压性视网膜病变?	(105)