

常见眼病

一本
TONG
YIBEN



全国政协委员 全军眼科专业委员会委员
中华医学会眼科学会北京分会委员
武警部队科学技术委员会委员
武警眼科专业委员会主任委员

吴海洋
审阅推荐

陶海
医学博士 著

武警部队眼科专业委员会委员

武警总医院眼科副主任医师 副教授 硕士研究生导师

我国最先开展微创玻璃体切割手术和激光泪道成形手术的专家之一

常见眼病 一本通



陶海

医学博士 著

吴海洋
审阅推荐

武警部队科学技术委员会委员
武警眼科专业委员会主任委员
中华医学会眼科学会北京分会委员
全国政协委员 全军眼科专业委员会委员

图书在版编目 (C I P) 数据

常见眼病一本通 / 陶海著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5384-3923-6

I. 常… II. 陶… III. 眼病—诊疗 IV. R77

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第121961号



常见眼病一本通

著 者: 陶 海

特约编辑: 张 靖 郭迎节

责任编辑: 李 梁 孙 默

封面设计: 张 虎

技术插图: 李 洁 刘 峰 怀淑君 周长玉 陈加俊

左建林 刘亚辉 郑 军 张小平

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177

85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85619083

团购热线: 0431-85619083

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 开本: 16 印张: 19 字数: 330 千字

版次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-3923-6

定价: 28.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

序 言

眼睛是心灵的窗户，它能洞察周围的一切，是我们了解世界、获得信息的一条最重要的通道。失去光明是人生中一件非常惨痛的事情，特别是由于后天患眼病或者受外伤而失明的人，对此感受更为深切，因为他们曾经拥有过光明。当他们告别世界的五彩缤纷，面对眼前的一片黑暗，往往难以适应。所以说，眼睛是最值得珍爱的东西。尽管如此，现实生活中，不珍惜和保护眼睛、滥用眼睛的情况仍很普遍。

滥用眼睛的一个主要结果就是青少年近视问题日趋严重。据有关部门对北京、上海、广州、武汉4个城市的校园抽样调查显示，小学生近视眼发生率为22.78%，中学生为55.22%，高中生为70.34%。还有调查表明，某些医科大学学生近视率甚至高达90%以上。滥用眼睛的另外一个主要结果就是视觉疲劳、干眼症、结膜炎、青光眼等眼病在人群中频发。有句话是这样说的，有些东西往往在失去的时候我们才懂得珍惜，的确是这样，人们只有失去了光明，才能真正意识到眼睛健康的重要。

实践证明，具有一定爱眼护眼知识和眼病防治知识的人可

较好地预防近视和某些眼病的发生，即使患了眼病，也能积极主动地配合医生治疗，对眼睛的健康大有裨益。近年来，在眼科领域，无论是眼科理论和诊治技术，还是眼科检查治疗的仪器设备都取得了突飞猛进的发展。很多眼科新知识、新技术急需普及和宣传。本书介绍了眼睛保健与眼科检查方面的基本常识和眼科常见疾病的病因、临床表现、诊断治疗及预防方法，旨在帮助读者牢固树立爱眼护眼的观念，提高大家的爱眼护眼和防治眼病的能力，也有助于低年资眼科医生、医学生和基层医院医护人员加深对眼科常见疾病的病因、临床表现、诊断治疗及预防保健方法等的了解。

希望《常见眼病一本通》这本书会成为大家的好朋友，希望大家牢固树立起爱眼护眼的观念，摒弃滥用眼睛的不良习惯，建立良好的生活方式，把健康牢牢地把握在自己手中，快快乐乐地享受光明的每一天。

陶 海

2008年11月 于北京



【目录】

总 述 揭开眼病的层层面纱

眼科门诊常有不少因为流泪症状来看病的老年人。这些人中有的很容易就能找到流泪的原因，能很快被治愈；有的则四处求医，经多家医院诊治而无效果；有的甚至由于反复流泪，擦拭双眼，导致眼皮红、肿、痛甚至糜烂。

有些人眼睛白天看东西总是特别模糊，到了晚上就特别清楚，有时候会有眼胀的情况，这是怎么回事？

在临床上，常见的眼病包括哪些 / 016

老年人常见的几种眼病和治疗 / 019

老泪纵横为哪般 / 023

小儿频繁眨眼是怎么回事 / 025

宝宝眼泪汪汪，妈妈不可大意 / 027

怪，眼睛在白天看不清而晚上看得清 / 031

近视眼患者怎么配老花镜 / 034

沙眼与风沙有关吗 / 036

识破青光眼的声东击西之计 / 038

患青光眼后会失明吗 / 041

白内障是怎么发生的 / 043

哪些眼病适合看中医 / 046

眼睛里为什么有“蚊子”在飞 / 048

看见“彩圈”是眼病的先兆吗 / 049

干眼症离我们有多远 / 052

“烂眼边”能治好吗 / 054

弱视是怎么回事，能治愈吗 / 056

常见的眼球挫伤有哪些，如何治疗 / 059

什么是斜视，为什么儿童时期容易发生斜视 / 061

悄悄致盲的葡萄膜炎 / 063

视网膜脱离是怎么回事 / 065

色盲和色弱有“补救”方法 / 067

捏挤“麦粒肿”会危及生命 / 068

第一章 饮食有道 均衡营养

在视力减退之前，近视的发生是有先兆的。比如说饮食，如果偏食、挑食就会影响眼球的正常发育而导致视力不好。

专家研究表明，导致近视的原因除了先天遗传、后天视力负荷、社会与环境因素等，还与体内缺乏微量元素有密切关系，尤其是钙、锌的缺乏。

儿童偏食、挑食容易患近视 / 071

多吃粗粮可防近视，好眼可以“吃”出来 / 073

富含维生素的蔬果可保护眼睛健康 / 076

维生素缺乏会导致眼病 / 077

老人从“吃”开始防眼病 / 079

眼病患者要适当注意饮食，但不主张绝对忌口 / 082

眼睛干，吃芝麻 / 084

青光眼患者喝水一次不能太多 / 086

吃水果防老人眼病 / 088

葡萄膜炎患者为什么要忌吃土豆 / 089

微量元素与近视眼的“亲密关系” / 090

第二章 运动健身 减缓疾病

专业研究人员发现，双脚拍击地面可增强专注程度，并改善视觉记忆力，因此慢跑有助于大脑健康。

当您找不到开阔的远景可做望远运动时，不妨闭起眼睛10分钟，其实闭眼也是很有效的运动，有些场合会是最好的眼睛运动。

运动对眼病会带来什么影响 / 094

防治眼睛的意外伤害应从细节着手 / 096

手指运动可治眼病 / 100

慢跑能改善视觉记忆力 / 101

击退视疲劳的五大运动 / 103

闭眼，有些场合会是最好的眼睛运动 / 106

有眼疾，如何掌握“剧烈运动”的度 / 108

眼病患者慎重做“倒立”运动 / 110

坚持做眼保健操 / 112

第三章 良好习惯 日常做起

有的人成天在电脑前上网、玩游戏，有的情侣日夜在电影院里看大片。这样会使眼睛“透支”得

很严重，从而导致近视、干眼症、结膜炎的发生概率大大上升。

专家建议，预防干眼症，首先要切忌“目不转睛”，适当增加眨眼次数对眼睛有利泪液分泌和分布。使用电脑超过1小时，应向远方眺望，也可以做做眼保健操，让眼睛自然放松。

常用电脑，护眼有诀窍 / 117

老年人视力骤降别大意 / 119

电视好看，莫忘护眼 / 121

如何避免眼睛过度疲劳 / 124

“目不转睛”易引发干眼症 / 126

眼病预防应从哪些方面入手 / 129

公共场所别揉眼睛 / 132

用眼过度，“视频终端综合征”就会来骚扰 / 134

眼睛太累可导致结膜炎 / 136

挑墨镜防晒是硬道理 / 138

领带系太紧会导致眼病 / 141

熬夜男性应注意预防眼病 / 143

眼病“年轻化”源于生活方式剧变 / 146

第四章 顺应季节 适应转换

春天到了，眼科门诊的病人会骤增，这是什么原因呢？春季是一些眼病容易发生或复发的季节，由于细菌的滋生和一些过敏原（如：各种花粉）的出现，这些都是这个季节容易引发眼病的原因。

其实，在寒冷的冬季，眼睛也怕寒冷。专家提醒，寒冬时节要慎防眼病，别让自己眼睛“着凉”。

性事多会引发青光眼 / 149

春天易患哪些眼病 / 150

春季眼病高发防治是关键 / 152

夏天别忘给眼睛“补水” / 154

夏季远离“游泳池眼病” / 156

夏天长时间晒太阳增加眼病风险 / 158

秋季小心明眸别太干 / 160

秋冬季注意防治青光眼 / 163

冬季小心得化妆性眼病 / 164

冬季，别让眼睛“着凉” / 166

冬季女性易犯眼病 / 168

青光眼最怕“热到寒” / 169

第五章 理顺情绪 平衡心态

我国近视患者逐年增加，近视慢慢地也成为困扰我们心理健康的一大问题。近视引发的困扰主要表现为：戴眼镜不舒服；眼镜影响美观；眼镜戴起来不方便等等。

心理因素与视力下降好像搭不上边，但据调查表明，青少年视力普遍下降与青少年的心理因素有着密切的关系。

别把视物模糊都当“眼病” / 171

眼镜引发的心理障碍 / 173

眼病发生与精神因素明显有关 / 176

眼泪仅是表示情绪的变化吗 / 179

焦虑情绪对眼睛有何影响 / 181

青光眼患者要注意心理平衡，避免情绪波动 / 184

眼病患者要摆脱低落情绪 / 187

心理因素可影响视力 / 188

心情舒畅的人可少得或不得眼病 / 189

第六章 检查诊断 以防为主

有的人视力下降自己却毫无察觉。当眼睛出现不良症状时，要及时去看医生，及时治疗。

大多数的病例与年龄老化有关。50~60岁老年性白内障的发病率为60%~70%，70岁以上的达80%，80岁以上的老年人几乎达100%。

在各种致盲眼疾中，多数是可以避免或治愈的，如果能做好这些眼疾的防治工作，失明人数就会大大减少。

你懂得眼病的自我诊断吗 / 192

泪囊炎是眼球旁的“定时炸弹” / 194

眼病中的翼状胬肉是怎么回事 / 198

睫毛膏不可滥用，以免造成眼睛伤害 / 200

从“眼色”上可观病 / 203

患眼病为什么要检查鼻子 / 206

“偷针眼”是眼皮的一种急性化脓性炎症 / 208

远离白内障的几个对策 / 210

眼部异常早就医，大多数盲症可防治 / 212

如何从“眼屎”辨病 / 215

怀孕女性视力骤降要当心 / 217

基因筛查确诊遗传性眼病 / 219

第七章 因症施治 治疗得法

许多家长为孩子矫正视力，花了不少心思，却收效甚微。原因在于，不少广告存在虚假宣传的成分。事实上，治疗儿童近视，应选择适宜方案。

准备手术之前，应先了解相关的知识，选择合适的医疗机构，做到心中有数才好。我们了解到，准备做近视眼手术的患者，问得最多的就是关于手术安全性的问题。

有些眼病的治疗要分秒必争 / 222

治疗眼病的手术有哪些 / 223

角膜溃疡应及早治疗 / 226

玻璃体浑浊与出血有哪些治疗方法 / 228

眼眶肿瘤手术有哪些注意事项 / 231

常见眼外伤的急救方法 / 235

近视眼激光手术是怎样一个程序 / 239

眼睛钝挫伤时应如何急救 / 243

“治疗儿童近视”有说道 / 244

屈光不正不要“一激了之” / 246

做近视眼手术先了解相关知识 / 249

你知道怎样正确使用滴眼药吗 / 252

治疗成熟期白内障，手术是惟一有效的方法 / 255

不同异物引起眼损伤及其处理各有不同 / 257

患了斜视，先治弱视是根本 / 260

如何使用中药治疗眼病 / 261

治疗眼病不能轻信虚假宣传 / 263

糖尿病眼病该如何治疗 / 266

缺血性眼病应如何治疗 / 269

第八章 护理有方 保证安全

特别需要注意的是，近年来的研究表明，配戴隐形眼镜是引起眼睛疾病的重要原因，而且眼睛疾病的严重程度与隐形眼镜镜片的清洁程度有关。

配戴眼镜矫正屈光不正是治疗儿童斜视的重要方法。有屈光不正的斜视儿童，特别是2~3岁发生且合并远视眼的内斜视儿童，更应戴镜治疗。

近视眼患者需警惕四种并发症 / 272

配戴眼镜的学问 / 274

斜视患者戴眼镜需要注意什么 / 286

眼镜护理液不是滴眼液 / 288

眼睛护理必备：点眼药不是“小意思” / 289

别拿氯霉素滴眼液“洗眼” / 294

眼病切莫滥用激素 / 296

近视眼LASIK手术后的护理常识及注意事项 / 298

白内障手术后要注意哪些事项 / 300

青光眼术后护理要点 / 302

揭开眼病的层层面纱

眼科门诊常有不少因为流泪症状来看病的老年人。这些人中有的很容易就能找到流泪的原因，能很快被治愈，有的则四处求医，经多家医院诊治而无效果。有的人甚至由于反复流泪，擦拭双眼，导致眼皮红、肿、痛甚至糜烂。

有些人眼睛白天看东西总是特别模糊，到了晚上就特别清楚，有时候会有眼胀的情况，这是怎么回事？

在临床上，常见的眼病包括哪些

我们先来了解一下眼睛的结构。正常人的眼球是一个直径约24毫米的球体，它由眼球壁和包在眼球内的一些组织结构组成，就像一个小相机。实际上，照相机就是模仿眼睛的工作原理设计出来的。眼球壁有三层，外面一层厚厚的白色膜叫巩膜，俗称眼白，起保护眼内组织作用；外层的最前部有一个像圆形窗户一样的透明膜叫角膜，相当于照相机的透明镜头，它让光线进入眼球内。中间一层棕黑色的膜叫色素膜，或葡萄膜，主要起遮光作用，就像照相机的暗盒，还起到供给营养的作用。在它的最前部就是我们看到的黑眼珠，叫虹膜。黑眼珠当中有一个小圆孔叫瞳孔，就像照相机的光圈，可随光线的强弱变大或缩小，控制光线进入眼球内。在虹膜后面有一结构称睫状体，一般情况下看不见，它起调节焦距和生成房水的作用。最里层是接受光线的视网膜，类似照相机用的胶卷。眼球内还有房水、晶体