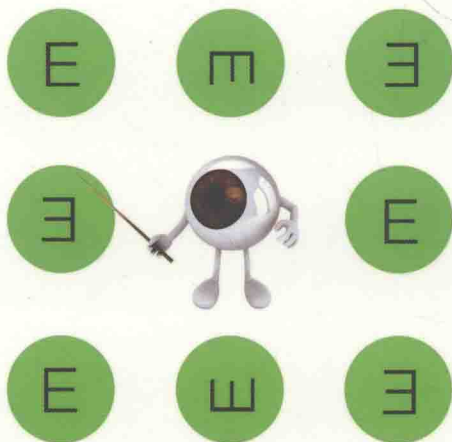




眼健康 知识必读

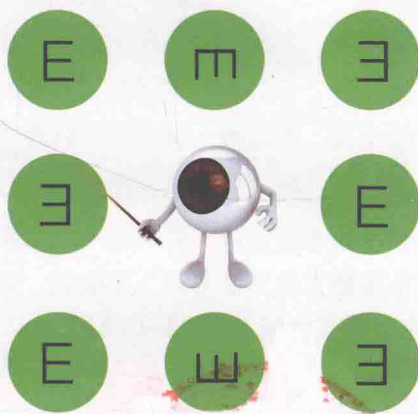
主编◎詹汉英 张 艳 涂海霞





眼健康 知识必读

主编◎詹汉英 张 艳 涂海霞



图书在版编目 (CIP) 数据

眼健康知识必读 / 詹汉英, 张艳, 涂海霞主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5706-0345-9

I. ①眼… II. ①詹… ②张… ③涂… III. ①眼—保健—普及读物 IV. ①R77-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 131443 号

责任编辑: 李 青

封面设计: 胡 博

出版发行: 湖北科学技术出版社

邮 编: 430070

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

电 话: 027-87679485

(湖北出版文化城 B 座 13~14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

880 × 1230 1/32

6.625 印张

158 千字

2018 年 8 月第 1 版

2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

(本书如有印刷问题, 可找市场部更换)

《眼健康知识必读》

编委会

主 审：裴 惠

主 编：詹汉英 张 艳 涂海霞

副主编：陈菊燕 李祖丹 胡 妹 潘 琳 周 超

常务编委：王运华 夏 莹 夏桂花

编 委：（以姓氏笔画为序）

方晓丹	王运华	叶桂生	孙莉娜	闫 莎
闫斌娴	余丽娇	吴慧云	张 艳	张昌琴
李祖丹	苏 婷	陈天瑶	陈菊燕	周 超
孟银燕	明 维	郑 敏	胡 妹	夏 莹
夏桂花	涂海霞	袁友卿	高 静	董 江
谢 露	詹 珣	詹汉英	潘 琳	



眼睛是人类最重要的感觉器官,人们从外界接收的各种信息中,80%以上是通过视觉获得。若眼睛患有疾病,人们将面临失明,生活于黑暗中。因此,我国已把“健康中国”上升为国家战略,将健康置于优先发展的位置,生命的健康,关系着每一个家庭的幸福与安康,尤其是眼健康更是具有重要意义。

随着生活水平的提高,人们开始重视眼睛的健康保健,但对于眼疾病的病因、症状和表现、预防和治疗,仍然存在着盲区。作者根据多年的眼科护理实践,经反复论证推敲,将眼健康的知识编写成书。旨在普及眼健康知识,造福于广大眼疾患者。

本书编者用心观察,她们将人们难以理解的眼科专业知识,眼科疾病的预防措施、饮食指导、健康教育的经验等,以科学为依据,以眼科知识为基础,以科普为指导,用通俗易懂的语言,以图文并茂的方式表现出来,既可以作为眼科医务人员进行规范的眼健康知识宣教的工具,又可以作为广大老百姓的眼健康科普读物,更是适合于眼病患者的健康指导。

我相信本书的问世,一定会受到广大老百姓和眼疾患者的欢迎,为促进我国眼健康的水平发挥积极作用。

武汉爱尔眼科医院院长



前言

随着国民经济的发展，生活的富裕，人们对健康的需求逐渐提高，特别是对眼健康的要求越来越高。倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以百姓健康为中心，特别是眼健康，从而提升全民健康素养。

我们为了规范护理人员健康指导，传播眼健康的知识和理念，科普眼科疾病的健康教育知识，培养广大百姓健康用眼的生活方式，增进眼健康，远离眼疾病，提高生活质量，造福于个人，造福于家庭，造福于全社会，编写了本书。本书编写人员在阅读大量国内外相关文献的基础上，总结多年来眼科丰富的临床经验，把目前已形成的系统而规范的眼科健康教育知识编写成了本书，旨在造福广大眼病患者和人民群众，提升全民健康水平。

本书共分十个部分，即眼科视力检测、屈光不正疾病、斜弱视疾病、眼睑及眼眶疾病、泪道疾病、眼表疾病、白内障疾病、青光眼疾病、眼底疾病、眼外伤疾病，并附有武汉爱尔眼科医院挂号指南。书中的内容在编排上突出了眼健康教育的特点，介绍了各种眼科常见病、多发病的健康教育知识，以通俗易懂的语言，集科学性、知识性、先进性、实用性于一体。既可作为临床眼科护理人员眼健康教育指导的工具书，也可以为眼疾患者及人民群众提供科普指导。

借助此书的问世，我们向武汉爱尔眼科医院建院十五周年献

礼！祝愿武汉爱尔眼科医院的医、教、研全面发展。愿所有的人，不论贫富贵贱，都能够享受到眼健康的权利。

由于我们的工作经验和前瞻性水平有限，尽管已经做出了很大的努力，仍然难免存在有些错误，真诚希望得到读者的谅解和指正。

武汉爱尔眼科医院护理部 詹汉英

2018 年 6 月



本书在编写的过程中，得到了很多领导和专家的帮助和支持，我们表示衷心的感谢！

感谢爱尔眼科医院集团领导的支持！感谢集团医疗管理中心唐罗生教授的支持！

感谢爱尔眼科医院集团副总裁、湖北地区及武汉爱尔眼科医院执行总裁韩忠先生的大力支持！

感谢湖北地区总医院院长喻长泰先生的慧心帮助与指导！

感谢武汉爱尔眼科医院院长吴建华先生的理解与支持！

感谢武汉爱尔眼科医院副院长王勇先生的鼓励与支持！

感谢市场部刘阳女士、黄丹丹女士对本书提供的帮助！

感谢每一位编者日以继夜的辛勤付出与奉献！更要感谢每一位编者家人的理解、关爱和不求回报的支持！

武汉爱尔眼科医院护理部 詹汉英



目 录

CONTENTS

第一部分 眼科视力检测	001
1 什么是视力?	001
2 正常人的视力是多少?	001
3 儿童不同年龄阶段视力发育的标志是什么?	001
4 儿童各年龄段的正常视力是多少?	001
5 什么是视力表?	002
6 常见的视力表有哪几种?	002
7 视力表检测视力的原理是什么?	003
8 视力表的安装有什么要求?	003
9 为什么看眼病之前要检测视力?	004
10 检测视力时您应该怎样配合?	004
11 为什么视力检查时,有的医院是患者站着检查? 有的医院是患者坐着检查?	004
12 为什么检查视力时,患者站的距离不一样?	005
13 影响视力检测的结果有哪些因素?	005
第二部分 屈光不正疾病	006
1 什么是屈光不正?	006
2 引起屈光不正的原因有哪些?	006
3 什么是近视?	006
4 什么是假性近视?	007
5 如何区分真假近视?	007

6 什么是进行性近视?	007
7 哪些原因易引起小儿屈光不正?	008
8 儿童近视若不及时控制会有哪些影响?	008
9 孩子近视后, 视力还会恢复吗? 一旦近视如何治疗?	008
10 近视度数增加过快, 如何治疗和控制?	009
11 如何预防小儿近视?	009
12 学习中如何防治近视?	010
13 父母近视一定会遗传给孩子吗?	010
14 孩子近视了, 配眼镜能不能控制近视的发展?	011
15 孩子近视了, 度数一定会增长吗?	011
16 近视人群在饮食上应注意什么?	011
17 什么是远视?	012
18 远视了怎么办, 怎么治疗?	012
19 什么是老花?	012
20 远视与老视(老花)有什么区别?	013
21 哪些因素容易引起老花眼过早发生?	013
22 老视(老花眼)可以治疗吗?	014
23 如何延缓老花眼的发生?	014
24 远视人群在饮食上应注意什么?	014
25 老视人群在饮食上应注意什么?	015
26 什么是散光? 散光了, 如何治疗?	015
27 什么是角膜塑形镜? 有什么好处?	015
28 角膜塑形镜适合哪些人群?	016
29 戴角膜塑形镜应注意什么?	016
30 治疗近视眼的手术方法有哪些?	017
31 角膜屈光手术的方法有哪几种?	017
32 哪些人群适合做表层手术?	017
33 哪些人群不适合做表层手术?	018
34 哪些人群适合做半飞秒激光手术?	018
35 哪些人群不适合做半飞秒激光手术?	018

36 哪些人群适合做全飞秒激光手术?	019
37 哪些人群不适合做全飞秒激光手术?	019
38 什么是角膜胶原交联术?	019
39 哪些人群适合做角膜胶原交联术?	019
40 出现哪些角膜病变可以做角膜胶原交联术?	020
41 激光手术后视力会回退吗?	020
42 激光治疗近视眼手术, 需要做哪些检查呢?	020
43 激光治疗近视眼手术能否当天检查, 当天手术?	020
44 激光手术需要多长时间做完? 手术过程会不会疼痛?	021
45 注视训练的目的和方法是什么?	021
46 激光手术前需要注意什么?	021
47 激光手术后需注意些什么?	021
48 激光手术当天会出现哪些症状?	022
49 激光手术需要住院吗?	022
50 激光治疗近视眼, 手术后视力可以恢复到多少?	022
51 激光手术会不会损伤眼球?	022
52 激光手术前检查为什么需要散瞳验光?	023
53 激光治疗近视眼手术, 有季节或时间的选择吗?	023
54 如果同时患有近视又有斜视, 可以做激光手术吗?	023
55 双眼皮术后多久才能做激光手术?	023
56 眼压高了可以做激光手术吗?	023
57 眼底有裂孔可以做激光手术吗?	024
58 眼球震颤能否做激光手术?	024
59 激光手术当天视力会恢复正常吗?	024
60 激光手术术后第二天的视力是最终视力吗?	024
61 激光手术术后第一天, 为什么有些人巩膜(俗称眼白) 上有红色血块?	024
62 激光手术术后复查的时间?	025
63 激光手术后感觉看近模糊, 看远清楚正常吗?	025
64 激光手术后多久可以怀孕?	025

65 激光手术后多久可参加体检、军训？	025
66 激光术后什么时候用眼最好？	025
67 激光手术后可以坐飞机吗？	026
68 激光手术术后是否影响开车？	026
69 激光手术后可以戴美瞳吗？	026
70 激光术后可能会出现哪些现象或者并发症？	026
71 眼内屈光手术的方法有几种？	026
72 什么是 ICL？	027
73 ICL 手术效果怎么样？	027
74 哪些人群适合做 ICL 手术？	027
75 哪些人群不能做 ICL 手术？	027
76 角膜屈光手术和眼内屈光手术哪一种更安全？	028
77 角膜屈光手术和 ICL 手术的区别？	028
78 ICL 的人工晶体植入眼内，对眼睛有什么影响， 可以放多久？	028
79 哺乳期可以做 ICL 手术吗？	029
80 ICL 晶体植入手术可以同时矫正近视和散光吗？	029
81 ICL 晶体植入手术时间需要多久？	029
82 ICL 晶体植入手术会疼吗？	029
83 ICL 手术后需要注意什么呢？	029
84 ICL 手术后怎么安排复查时间？	030
85 ICL 手术后出现哪些情况需要及时就医？	030
86 ICL 晶体植入手术后视力会回退吗？	030
87 ICL 晶体植入手术后多长时间可以工作？	030
88 ICL 晶体植入手术后多久可以坐飞机？	030
89 ICL 晶体植入手术后视力可以恢复到多少？	031
90 ICL 晶体植入手术后会有眩光吗？	031
91 ICL 晶体植入手术后可以生育和顺产吗？	031
92 ICL 晶体植入手术后老了还可以做白内障手术吗？ ...	031
93 植入 ICL 之后，如果视力发生变化该怎么办？	031

94 ICL 晶体植入后能戴美瞳吗？	032
95 高度近视的并发症有哪些？	032
96 如何做好眼部保健？	032
97 日常生活中如何护理好眼睛？	032
98 如何做好眼睛的卫生护理？	033
99 人工泪液可以长期使用吗？	033
100 什么是太阳镜？	033
101 什么是偏光镜？	034
102 太阳镜与偏光镜有什么区别呢？	034

第三部分 斜弱视疾病 035

1 什么是斜视？	035
2 如何观察孩子是不是患了斜视？	035
3 孩子歪头视物是病吗？	036
4 如何鉴别真假斜视？	036
5 斜视会带来哪些危害？	037
6 如何使斜视患者“改斜归正”？	037
7 斜视愈后效果如何评价？	038
8 做了斜视手术可以提高视力吗？	038
9 斜视手术的最佳时机是什么时候？	038
10 斜视治疗周期要多久？	039
11 斜视手术前要做哪些准备？	039
12 全身麻醉安全吗？	039
13 斜视手术安全吗？	040
14 眼外肌的分类和作用有哪些？	040
15 为什么左眼斜视，做的却是右眼的手术？	041
16 什么是复视？	041
17 为什么做了斜视手术后反而出现视物重影？	041
18 斜视术后复视如何预防与处理？	041
19 斜视手术后，为什么眼睛红，需要多长时间消退？ ...	042

20 斜视手术后为什么会出现恶心呕吐?	042
21 斜视手术是否一劳永逸,永不复发?	042
22 什么是低功率氦氖激光,它有什么作用?	042
23 什么是同视机?	043
24 什么是视功能?	043
25 同视机有哪些功能?	043
26 同视机训练视功能的方法有哪些?	044
27 斜视术后注意事项及护理有哪些?	045
28 斜视术后如何复诊?	045
29 为什么有的双眼斜视却只用做一只眼手术?	046
30 伴有屈光不正的患者,斜视矫正术后如何指导配镜?	046
31 成人斜视可以治愈吗?	046
32 什么是先天性眼球震颤? 有哪些临床表现?	046
33 先天性眼球震颤如何治疗?	047
34 什么是甲状腺相关眼病? 眼部有哪些临床表现?	047
35 甲状腺相关眼病引起的斜视如何治疗?	047
36 重症肌无力引发的斜视如何治疗?	047
37 怎样让孩子远离斜视?	047
38 做眼肌锻炼能改善视力吗?	048
39 为什么进行单眼斜视矫正术后需要双眼包扎?	048
40 什么是弱视?	048
41 如何判断弱视的程度?	049
42 弱视分为哪几类?	049
43 弱视的诊断标准?	049
44 哪些因素会导致弱视?	049
45 在生活中如何初步判断孩子患了弱视?	050
46 弱视对孩子有哪些危害?	050
47 弱视患者对今后的工作有哪些影响?	050
48 治疗弱视的最佳年龄是多少?	051
49 弱视能够治愈吗?	051

50 弱视的治疗方法有哪些？	051
51 弱视的治疗要点是什么？	052
52 如何早期发现孩子患有弱视？	052
53 弱视治疗的注意事项有哪些？	053
54 弱视儿童如何选择配镜？	053
55 家长如何配合医生预防弱视的复发？	054
56 什么是遮盖疗法？	055
57 为什么弱视治疗的早期，孩子的视力会“下降”？ ...	055
58 弱视遮盖治疗的方法？	055
59 小孩患了弱视，每天书写作业是否可以代替穿珠子、 描写等治疗手段？	056
60 弱视治愈后还需复诊吗？	056
61 治疗斜弱视后还有哪些问题需要解决？	056
62 生活中如何早期发现弱视？	057

第四部分 眼睑及眼眶疾病 058

1 什么是眼睑？	058
2 眼睑的功能是什么？	058
3 俗话说：“左眼跳财、右眼跳灾”，是怎么回事？ 需要到医院就诊吗？	059
4 什么是麦粒肿？	059
5 麦粒肿主要有哪些症状？	060
6 麦粒肿如何治疗？	060
7 麦粒肿为什么不能用手挤压？	060
8 如何预防麦粒肿？	061
9 麦粒肿饮食指导有哪些？	061
10 什么是霰粒肿？	062
11 霰粒肿主要有哪些症状？	062
12 如果患上霰粒肿，该怎么治疗呢？	062
13 眼部患了麦粒肿、霰粒肿的饮食有什么要求？	063

14 什么是睑缘炎?	063
15 如果患上“烂眼边”,该怎么治疗呢?	063
16 眼睫毛的功能是什么?	064
17 什么是倒睫与乱睫,如何预防?	064
18 倒睫主要有哪些症状?	064
19 如果患上倒睫,该怎么治疗?	065
20 什么是睑内翻?	065
21 导致睑内翻的原因有哪些?	066
22 睑内翻主要有哪些症状?	066
23 如果患上睑内翻,该怎么治疗呢?	066
24 什么是睑外翻?	067
25 不同类型的睑外翻的原因有哪些?	067
26 睑外翻主要有哪些症状?	067
27 如果患上睑外翻,该怎么办呢?	068
28 什么是眼睑闭合不全?	068
29 引起眼睑闭合不全的原因有哪些?	068
30 眼睑闭合不全主要有哪些症状?	069
31 眼睑闭合不全该怎么办呢?	069
32 什么是上睑下垂?	069
33 引起的上睑下垂的原因有哪些?	070
34 如果患有上睑下垂,该怎么治疗呢?	070
35 眼睑病手术后如何护理?	070
36 什么是眼眶病?	071
37 眼眶病都有哪些临床表现?	071
38 引起眼球突出的原因有哪些?	071
39 如何尽早发现眼眶病?	072
40 眼眶疾病如何治疗?	072
41 眼眶肿瘤有哪些?	072
42 眼眶炎性假瘤是怎么回事?	073
43 何谓甲状腺相关眼病?	073

44 甲状腺相关眼病的临床表现有哪些？	073
45 甲状腺相关眼病有什么危害？	074
46 甲状腺相关眼病患者应注意哪些问题？	074
47 如何治疗甲状腺相关眼病？	074
48 什么是眶蜂窝织炎？	075
49 眶蜂窝织炎的病因有哪些？	075
50 眶蜂窝织炎的临床表现有哪些？	075
51 眶蜂窝织炎的治疗有哪些？	076
52 什么是眼眶骨折？	076
53 发生眼眶骨折就一定要做手术吗？	076
54 眼眶骨折手术治疗的最佳时机？	076
55 哪些疾病需要行眼球摘除？	077
56 眼球摘除后怎么办？	077
57 什么是义眼台？	077
58 为什么要植入义眼台？	078
59 眼球摘除 + 义眼台植入术后如何护理？	078
60 义眼台植入术后如何自我护理？	078
61 义眼片的材料有哪些？	079
62 如何选择合适的义眼片？	079
63 怎样正确地佩戴义眼片？	079
64 义眼片佩戴后需要注意哪些情况？	080

第五部分 泪道疾病

1 什么是泪道？	081
2 泪液有什么作用？	081
3 什么是泪道疾病？	081
4 迎风流泪是病吗？	082
5 长期流泪有什么危害？	082
6 婴幼儿泪道疾病出现哪些情况就要到医院就诊？	082
7 泪道疾病有哪些？	082