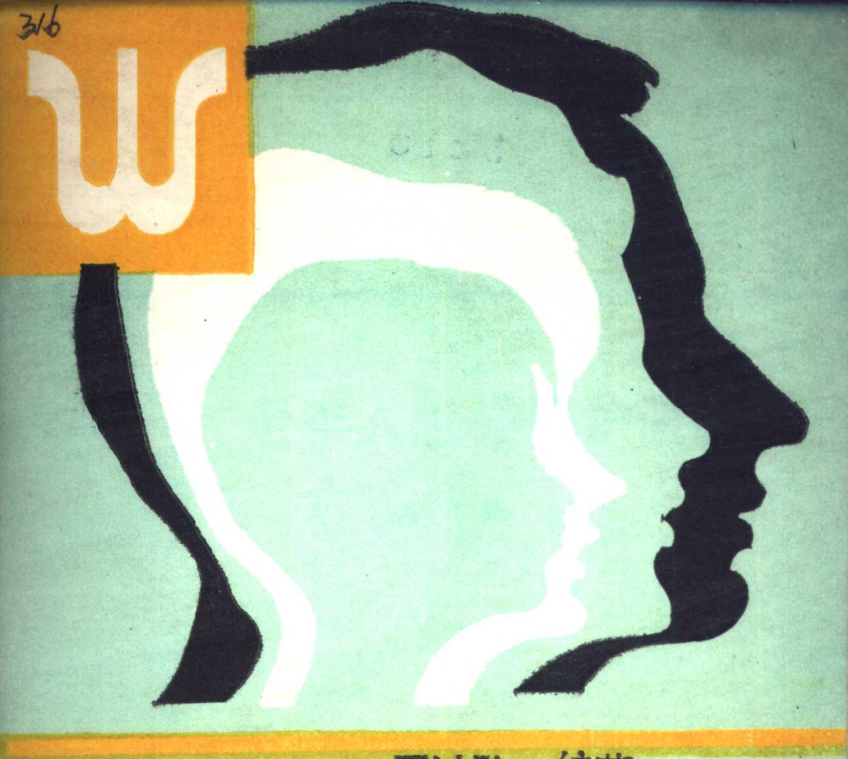


316



王鸿勋 编著

《卫生知识》丛书
第二辑

老年人怎样 保护眼睛

重庆出版社

《卫生知识》丛书第二辑

老年人怎样保护眼睛

王 鸿 勋 编著

重 庆 出 版 社 1988年·重庆

责任编辑 罗 敏
封面设计 吴庆渝
技术设计 刘忠凤

王 鸿 勋 编 著
老年人怎样保护眼睛

重 庆 出 版 社 出 版 （重庆长江二路205号）
新华书店重庆发行所发行 达县新华印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张 22.5 插页 2 字数27千
1988年9月第一版 1988年9月第一版第一次印刷
印数：1—11,600

ISBN 7-5366-0591-9/R·41

科技新书目177—330 定价：0.80元

傳播衛生知識，為人
民健康造福。

陳敏章

一九八二年四月

中華人民共和國衛生部陳敏章部長題詞

為健康教育服務

祝賀衛生知識叢書出版

吳階平一九八二年

中华医学会会长，著名医学专家
吴阶平教授题词

《卫生知识》丛书第二辑编委会

主 编 张弘谋 副主编 陈 洛 靳 鸣
编 委 (以姓氏笔划为序)

马有度 李 宋 张弘谋 陈 洛
郑惠莲 周继福 罗 敏 靳 鸣

致 读 者

《卫生知识》丛书第二辑现在同大家见面了。第一辑自1986年9月出版以后，由于内容实用，文字通俗，凡具备高小文化即可阅读，篇幅简短，每册2~3万字，所以深受群众的欢迎，很快脱销。为满足读者的需要，于1987年4月又重印一次。

在医学科普的百花园中，这束小花能受到读者的如此厚爱，正说明丛书满足了群众渴望健康与长寿的要求。它不仅介绍了衣食住行及生老病死的卫生常识，还奉献给大家常见病、多发病的防治与护理知识。从而增强了群众的自我保健能力，有助于提高中华民族的健康水平和卫生科学水平。

整套丛书约50册，分四辑，将于数年内出齐。我们衷心感谢大家对丛书的信任与关心，并恳求广大读者不断提出宝贵意见，使丛书质量进一步提高，真正成为您健康与长寿的顾问。

《卫生知识》丛书编委会

1987年10月于重庆

目 录

- 一、让我们了解一下自己的眼睛吧…………… (1)
- 二、人人都会有老花…………… (7)
- 三、人老眼皮故障多…………… (12)
- 四、迎风流泪是件够苦恼的事…………… (15)
- 五、致老人于眼瞎的罪魁祸首——沙眼…………… (18)
- 六、结膜为什么会长出“石头”来…………… (25)
- 七、为什么大眼角会长“苍蝇翅膀”…………… (27)
- 八、老年人患了白内障怎么办…………… (32)
- 九、青光眼是不治之症吗…………… (39)
- 十、影响老年人视力的几种眼底病…………… (48)
- 十一、眼科急症——突然失明…………… (54)
- 十二、老年人眼病的护理知识…………… (57)

一、让我们了解一下 自己的眼睛吧

人生一世，劳动、工作离不开眼睛，生活也离不开眼睛。所以，古语说“手眼为活”。也就是说，一个有生活能力的人，最低限度要手能动、眼能看。即便是告老退休，要逛逛公园、跑跑商店，也都离不开眼睛。不错，人人都会使用自己的眼睛，但真正了解自己眼睛的又有几个呢？眼睛，最外面有眼眶、眉毛和眼睫毛，这是谁都清楚的。眼球为眼皮所覆盖，我们把眼皮叫做眼睑，上下各一，它的一开一阖（hé音“合”，即关闭）起到保护眼球、湿润眼球的作用。眼球有鸡蛋大小，它的外壳由三层膜所组成。最外层，前边的叫角膜（黑眼珠），后边的叫巩膜（白眼珠），这是眼球外边最厚的膜，保护着里边娇嫩而重要的结构，就像保温瓶壳保护着瓶胆一样。再往里一层，称为色素膜，它

们含有咖啡色的色素。这层膜，由前向后分别是虹膜、睫状体和脉络膜（图1），它除

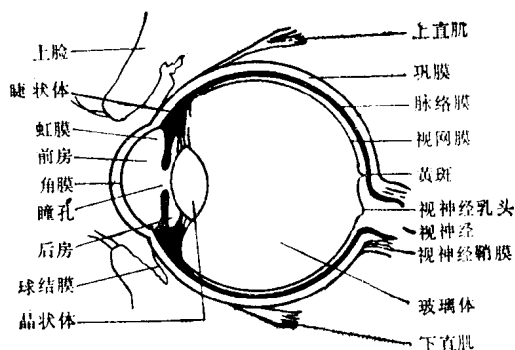


图1 眼球切面图

了管理瞳孔的大小、眼内的调节外，最主要的功能是主管眼球的营养。最里层的就是视网膜了，它虽然最薄，但最珍贵。上面铺满了视细胞，就像电影屏幕一样，这是外界物体在眼底成像的地方。眼球内还有两个透镜，它们主要作用是把外界的光线聚集在视网膜上。一个小凸透镜叫晶状体，一个大而呈胶冻状的叫玻璃状体。说真的，眼球上这个膜那个体的，还真有点难记，要是把它和

照相机作个比较（图2），你就会全部明白

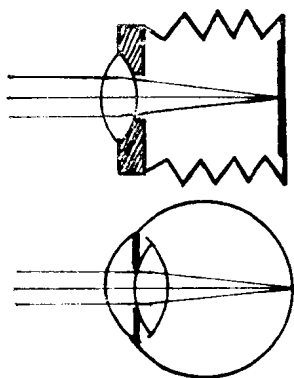


图2 眼睛好比照相机

了。眼球的角膜和巩膜好似照相机的匣子；虹膜上可大可小的瞳孔就是光圈；色素膜是暗箱；视网膜就是不需要冲洗的胶卷；角膜、晶状体和玻璃状体共同组成这部照相机的镜头；眼睑的一开一闭正好是开关。这种高级的照相机每人有两部，想照那儿就照那儿，既不花钱，又随身携带，多便当！

然而，任何物品都有老化损坏的时刻。衣服是这样，钟表是这样，眼睛也不例外。人到老年，视力自然下降，这就是俗话所说的“老眼昏花”。为什么老眼会昏花呢？原来

老人眼球上发生了一系列的老化现象：

1. 眼睑皮肤变松弛了。这是老年性皮肤萎缩的结果。

2. 结膜干燥。结膜是铺盖在巩膜和眼睑最里层的一层粘膜，光滑透明。盖在眼球上的叫球结膜；盖在眼睑内侧面的叫睑结膜。它们依靠泪水的湿润，保证了眼球上下左右灵活的转动。人到老年，结膜由于萎缩而变得干燥起来，因而眼睛呆滞，经常发生眼红、眼痒、眼涩等等不舒适的感觉。

3. 泪水增多。是因为眼睛流向鼻腔排泪的通道阻塞的后果。

4. 角膜变混浊了。这是由于血液营养发生障碍所引起的。其中最为多见的一种就是老年环了。这种混浊，从40~50岁开始，到60岁时，90%的人都会见到。它是围绕在角膜边缘上的一个白环。这个环不凸、不凹、不红、不痛，不会影响视力，病人自己往往也不知道它的存在。这个环，男女都会发生，大都双眼同时出现，先呈灰白、后变瓷白，先是半环、后来变成完整的环状。它是由于角膜这个区域毛细血管硬化阻塞并发生脂肪

和胆固醇沉积所造成的。

5.瞳孔缩小。是由于随着年龄增大，管理瞳孔散大的肌肉日渐僵化的结果。

6.老花眼。由于晶状体硬化，睫状体的肌力减退所造成的。

7.白内障形成。也就是晶状体发生混浊。由于眼部营养代谢的障碍，晶状体由透明状态逐步变成毛玻璃一样，最后变成稍带棕黄的白色、混浊、完全不能让光线透过的物体。

8.眼压偏低。是睫状体萎缩，房水减少的后果。

9.玻璃状体液化、混浊。发生这类现象的老人，眼前会有苍蝇飞来飞去的感觉。

10.眼底退变。主要是指脉络膜与视网膜的退变。人过50岁以后，视网膜上的黄斑（即视觉最敏锐的部位）发生退行变性，血管硬化。这些必然会引起视力下降。

总结以上情况，不难看出，随着年龄增大，眼睛也发生了巨大变化。既然如此，老年人常见的眼病，势必与青壮年人有所不同。依照发病人数的多少，老人最常见的眼

病有：老花眼、老年环、沙眼、眼底动脉硬化、白内障、屈光不正（包括近视、远视）、黄斑病变、玻璃状体混浊、眼睑内翻和外翻、睑裂斑、翼状胬肉、溢泪症、青光眼、结膜结石等十几种病。其中，最易造成老人失明的眼病则是：白内障、沙眼、青光眼、高度近视眼的合并症和老年性眼底退变。

这本小册子就是希望通过对老年常见眼病的简要介绍，使读者增长些知识，掌握一些有关老年眼病的防治和护理常识。

二、人人都会有老花

大概不少人看过京剧“单刀赴会”吧，关云长读《春秋》的样子，就是老花眼看书的典型形象。老花眼最初在晚上或光线不好时感到看小字模糊、穿针困难，以后，逐渐白天也有类似的感觉。往往不自觉地要把要看的東西移向远处。倘若用眼时间一久，就会出现头痛、眼胀，甚而还会有恶心、呕吐的情况。人眼之所以远处、近处都看得清，主要在于眼球内的晶状体可以有厚薄的变化。(图3)这种厚薄的改变，取决于睫状体内睫状

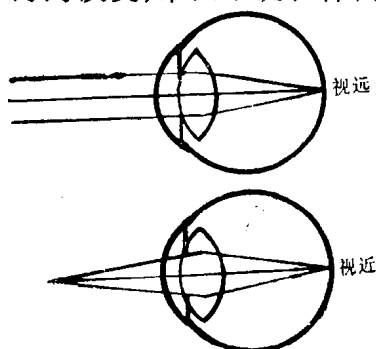


图3 远视与近视时晶状体的变化示意图

肌牵拉晶状体的结果。这儿有一种比较复杂的调节机制，为简便起见，我们只要记住：睫状肌收缩，晶状体变厚，屈光能力增强，眼睛就能看清近处；肌肉放松，晶状体变薄，屈光力减低，人眼就只能看清远处了。人过40岁后，这组肌肉的调节力量日渐削弱，加上晶状体本身也老化变硬，难以发生厚度上的变化，因而近视力势必明显减退。这种情况。就叫老花眼。

有些人，出现老花眼后，便背上思想包袱了，认为这一辈子没有什么奔头了。其实，完全不是那回事！对于老花，眼科医生是有拿手办法的。何况老花眼就像眼角的鱼尾纹一样，每一个人都会发生，只是出现得迟早不一、轻重不同罢了。在我国老花眼的发生，南方早于北方。华北地区“花不花、四十八”，四川就要早些，而云南在40岁出头就已经老花了，36~37岁出现老花的也大有人在。原来是远视眼的人发生得早，原来是近视眼的人发生得晚些。发生了老花眼后应该如何治疗呢？一般来说，服药、点药、都不会有多大作用，理疗、电疗、价值也不大。

最肯定、最有效的方法就是配戴老花眼镜。

关于戴花镜，有人提出一些问题来，借此机会，集中解答一下：

1. “老花镜越戴越花”吗？这种说法没有根据。老花眼的发生，是由于睫状肌和晶状体逐步老化的结果，随着年龄的增加，老花必然日益加深，这和戴不戴花镜毫无瓜葛。根据我们的经验，大致40岁时远视为100度；50岁有250度；60岁有350度；70岁约有400度，以后一般不再会增加了。所以，您尽管放心，花镜本身是绝对没有使老花加深这种副作用的。

2. 配花镜度数深点好？还是浅点好？一副花镜通常只能使用几年，并不是说镜片坏了，而是度数不够了。因此，一个人一生总是要换上几副花镜的。据此情况，老花眼镜选择度数偏高一点的为好。也就是说，应该选择能看清一尺范围内小字的最高度数。这样，镜子使用的寿命会更长些，更经济些。当然，这种原则，只能适用于老花眼，如果对近视眼，那就大错特错了。

3. “老花镜，看近要戴，看远要摘，真