

五官的保护

Wu Guan De Bao Hu

唐佩璋 廖树新 编写

上海科学技术出版社

五官的保护

Wu Guan De Baohu



高蔭藻 黎勉勤 編著

上海衛生出版社

4400

內 容 提 要

五官的作用对日常生活有非常密切的关系，尤其对劳动生产和社会主义建設的貢獻具有极其重要的意义。本書各节先介紹眼、耳、鼻、咽、喉的解剖构造及生理等常識。其次，对日常生活中所常見的五官科的疾病，提出預防和保护的方法，同时介紹治疗的要点。最后对預防耳、鼻、咽、喉恶性肿瘤及食道外伤，也作了扼要的敘述。內容文字淺显，通俗易懂，凡具有相当初中文化水平的一般讀者均可閱讀。

五 官 的 保 护

高蔭藻 黎勉勤 編著

*

上 海 衛 生 出 版 社 出 版

(上海南京西路2004号)

上海市書刊出版业营业許可証出 080 号

上海国光印刷厂印刷 新华书店上海发行所总經售

*

开本 787×1092 1/32 印張 1 3/4 字數 41,000

1958年4月第1版 1958年8月第2次印刷

印數 8,001—14,000

統一書号 T 14120 • 395

定价(5) 0.14 元

前 言

五官是人体上非常精巧而宝贵的器官。有了眼睛我们可以看到祖国的锦绣河山；有了耳朵可以使我們听到人民欢乐的呼声；有了喉嚨，我們就可以歌頌祖国的胜利。如果眼睛瞎了，耳朵或喉嚨坏了，那就要变成瞎子、聾子或哑巴了。因此保护我們的五官是多么的重要呵！

解放以来，政府的卫生政策之一就是“預防为主”。这是非常正确和英明的。事实上，有很多的病是可以預防的。能够常年不生病真是件幸福的事；身体既不受痛苦，又可按計劃完成生产任务。如果不幸生了病，早些看医生，也可以将大病化为小病，小病化为无病。要达到这个目的，必須使广大的人民群众都有一些保护五官的基本卫生常識，于是我們就写了这本小册子，供給有初中文化水平的讀者、机关干部、一般市民、学校教师、学生、和初級卫生人員、卫生宣傳員、保健員的参考。

目 次

一、眼	1
1. 眼睛的秘密	1
2. 保护眼睛和改善视力的意义	3
3. 视力减退和失明的原因	4
4. 对砂眼的認識	5
5. 紅眼睛	6
6. 流眼泪	7
7. 談談青光眼	7
8. 电光性眼炎和雪盲症	8
9. 預防眼外伤	8
10. 眼和全身疾病	9
11. 誰該戴眼鏡?	10
二、鼻	12
1. 鼻的簡單构造	12
2. 鼻的呼吸功能	15
3. 人怎样能聞到食物的美味?	16
4. 鼻在发音中所起的作用	17
5. 鼻癢的危險性	17
6. 不要忽視伤风!	18
7. 所謂“脑漏”	20
8. 鼻息肉	21
9. 鉻中毒对鼻子的影响	21
10. 鼻衄——一顆信号彈	22
11. 保护鼻腔的正常功能	23
三、咽喉	25
1. 咽的簡單构造	25
2. 喉的簡單构造	28

3. 什么是急性扁桃体炎？	29
4. 割掉扁桃体和增殖体后儿童们会变得聪明嗎？	30
5. 慢性扁桃体炎对全身的危害性	31
6. 美妙的歌声是怎样产生的？	32
7. 吃饭的时候为什么不能哭笑？	32
8. 孩子们能吃花生米嗎？	33
9. 声音嘶哑的原因	34
10. 可以吸香烟嗎？	35
11. 歌唱家和教师们怎样保护宝贵的喉嚨？	36
12. 可怕的白喉！	37
13. 关于喉嚨的保健問題	38
四、耳	39
1. 神秘的听觉器官	39
2. 外耳道聾是什么？	42
3. 小虫钻入外耳道怎么办？	42
4. 怎样避免外耳道瘡？	42
5. 千万不可在理发店里挖耳朵！	43
6. 怎样避免急性中耳炎？	44
7. 什么是慢性化膿性中耳炎？	44
8. 耳聾的原因	45
9. 保护孩子们的听觉器官	47
10. 怎样預防职业性耳聾？	48
11. 談談暈車、暈船和暈空	49
12. 怎样保护听力？	50
五、附录	51
1. 保护食管不受燒伤	51
2. 預防耳鼻咽喉的恶性肿瘤	52

一、眼

1. 眼睛的秘密

眼睛的结构是很细致而巧妙的,如果拿照相机来说明,就比较容易明白。因它外形象一个小球,所以又叫眼球。

眼球,由三层膜构成(图1):

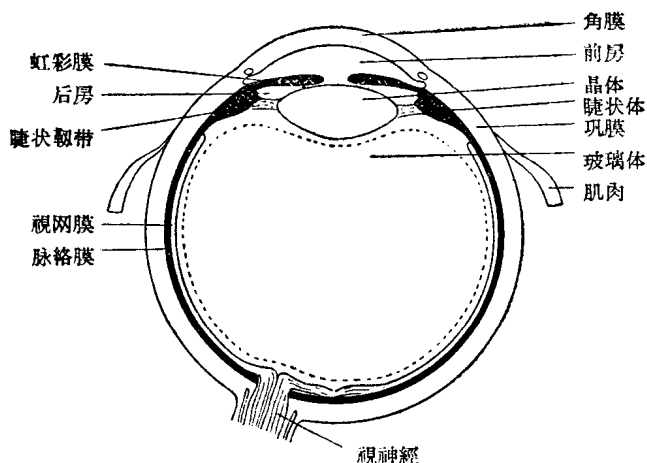


图1 眼球水平切面

第一层,是最外面的一层,可分为前后两部;前面透明部分称为角膜,占外层的六分之一,好比手表的玻璃嵌在表面上一样。因为它是透明的,所以光线和物象可以通过,这样我们看东西才清楚;如果角膜不十分透明,我们所看见的物象就模糊;如果完全不透明,那么眼睛就看不见了,也就是说眼睛失明。外层的后六分之五是白色不透明的部分,称为巩膜,是很坚韧的组织。我们所见到的“眼白”也就是这一部分,它好比照相机的镜箱。

第二层,就是中間层,因为多血管而显紫褐色的,所以又叫血管层或葡萄膜层。这一层可分为三部分:(1)虹彩膜——在角膜的后面。中国人的虹彩膜是棕色的,而白种人是綠色或藍色的。虹彩膜的中央有一小孔叫瞳孔,可以放大或縮小。光綫强瞳孔就縮小,光綫弱就放大,好象照相机的光圈一样。(2)睫状体——在虹彩膜的后面,与虹彩膜四周紧粘着,睫状体有肌肉,通过肌肉的活动可以使它所联系的水晶体变厚或变薄,因为睫状体有細小的韧带与水晶体連起来。(3)脉絡膜——是紧接着睫状体后面的部分。有丰富的血管及色素,它主要是滋养内层的視网膜。

第三层是視网膜,是眼球最里面的一层。它的构造非常复杂,具有感光的功能,好比照相机的底片一样。光綫和物象透过角膜进入眼内刺激視网膜,然后通过視神經傳到大脑的視中樞,这样我們才能認識东西。如果視网膜发生病变,那么我們就会失明。

除了这三层膜以外,眼球里面还有其它重要的組織如(1)房水,是流动的液体,填滿在角膜和水晶体中間的前房;(2)水晶体,象个双凸透鏡,是透明的組織;在虹彩膜的后面;(3)玻璃体,在水晶体的后面,填滿眼球內部的后三分之二的空間。这三个組織都是透明的并且有屈折光綫的作用。

附着在巩膜的外层上有六根肌肉;它們都受神經的支配。这些肌肉可以使眼球向上、下、左、右及斜的方向运动。正常的时候,我們两只眼睛的运动配合得很好。如果任何一根肌肉或神經有了毛病就会发生斜視,也就是說眼睛斜到一面去,使两眼的位置不一样。

在眼球的后面有一条神經一直伸到脑內,叫做視神經,它把物象从視网膜傳到視中樞。如果視神經有病变就会丧失視力。

眼球表面还有一层光滑的膜盖在巩膜的上面并且和角膜的

邊緣緊密結合，叫做結合膜。它不但遮蓋着巩膜而且还翻轉過來貼在眼皮的後面。

除了眼球本身以外我們還有上下眼瞼，俗稱眼皮。它們復蓋在眼球前部好象兩扇大門，它們保護眼球的前部，能夠避免外傷。在眼皮的邊緣上有排列整齊的睫毛是眼的衛士，有擋阻灰塵及削弱強烈光線刺激的作用。在眼瞼組織內有脂肪腺，不斷地分泌脂液來滋潤角膜。我們也有眉毛可以擋住前額流下來的汗水，不讓汗水滴進眼睛里。

眼球位於眼窩當中。在眼窩的上下外側有附屬在眼睛里的淚腺，是製造眼淚的地方。眼淚不斷地從這裡分泌出來潤濕眼球的前部。眼淚不但可以沖洗小的異物同時也是微弱的消毒劑。眼淚流过眼球前部後就從上下眼瞼內側邊緣上的小孔流進淚囊到淚鼻管。如果這條道路發生阻塞就會經常流眼淚(圖2)。

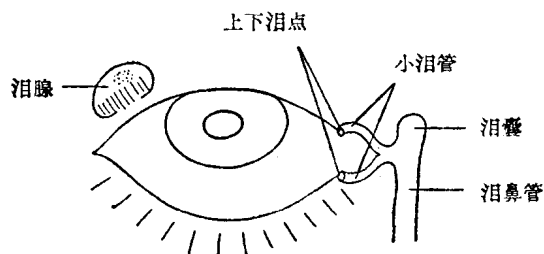


圖 2 淚 器

2. 保護眼睛和改善視力的意義

我們要做好工作必須具備一雙明亮的眼睛。工人沒有眼睛或者視力不好就不能製造機器。農民沒有眼睛就不能耕種，不能駕駛拖拉機。戰士沒有眼睛就不能參加作戰，不能射擊敵人。學生沒有眼睛就不能學習文化及技術。一個人瞎了眼睛是多麼的痛苦呵！

我們怎样来保护眼睛呢？人的眼睛應該从出生的第一天就要开始保护。正因为如此，新生儿出世后产科医生就将 1% 硝酸銀液滴入眼內，以防淋菌或其它細菌的感染。保护嬰兒的眼睛我們要強調清洁卫生，包括衣服、玩具、床上用具、手及任何能够与眼睛直接或間接接触的东西。搖籃最好放在亮的地方，但不能直接放在阳光下，因为太阳直接晒到眼睛上是有害处的。在学龄时期应当注意他們的目力：坐的姿态要端正，書本不能太接近眼睛，如发现看黑板或看書有困难，应及早进行檢查，并配上合适的眼鏡。成人在公共场所的机会較多，而很多眼的傳染病都是通过媒介物而得来的。所以應該在沒有洗手前絕不碰眼睛。如遇有灰沙或髒东西吹进眼內，絕对不要找別人用嘴吹。因为这不不但沒有用而且不合卫生，很会引起发炎。我們应找眼科医生，用消毒器械来取出并涂上藥品，以减少发炎的机会。在看書的时候光綫要充足，一般說：近距离工作时，20 支烛光的电灯泡就可以了；同时也要注意光綫不要直接刺激眼睛。

3. 視力減退和失明的原因

視力減退和失明的原因很多。大体来講可分为以下几种：

(1) 嬰兒及幼兒眼病：包括先天性梅毒、淋病眼、角膜軟化症、疱疹性結膜角膜炎、各种全身傳染病的并发性眼病、先天性白內障以及許多先天性眼畸形状态。

(2) 营养不良：如夜盲、角膜軟化症、球后視神經炎等。

(3) 傳染性結合膜炎：以砂眼为主。

(4) 特殊性感染：包括所有梅毒性以及結核性眼病。

(5) 青光眼。

(6) 屈光异态：如高度近視。

(7) 外伤。

因此有了眼病，不論輕重都應該找眼科医生檢查，千万不要

耽誤時間，錯過治療的機會。

4. 对砂眼的認識

一提起砂眼有些人誤認為砂子或灰塵吹入眼內所引起的。實際上並不是如此。砂眼是一種慢性傳染病，是由濾過性病毒傳染的。眼睛受感染後，結合膜發紅、眼睛發癢、眼睛里好象有東西在磨擦、流淚、同時分泌物（眼糞）比較多。如果讓它發展下去，視力就會慢慢地減退而到最嚴重的時候眼睛就失明了。

患了砂眼以後眼睛怎樣會失明呢？砂眼可以產生很多別的毛病，如眼皮向內翻或外翻、睫毛倒生、臉球粘連、結合膜乾燥、角膜血管翳、角膜渾濁和潰瘍等。這都會使視力模糊，看東西不清楚甚至完全看不見。

砂眼是怎樣傳染的？砂眼的病毒並不是隨着風吹到眼睛里的，而是通過媒介物如手、毛巾、臉盆、水和枕套等傳染到我們的眼睛。尤其是骯髒的手是傳染的重要媒介。砂眼病人揉眼睛以後手指上就染有很多的病毒。如果這只手接觸別的東西，如扶梯、門柄、電燈開關、玩具、鈔票、攤頭上的小書或是和人握手，就會把病毒傳播開來。假使別人與這些東西接觸後，不去洗手就揉眼睛，這樣，病毒就會傳到這人的眼睛里。

我們常常看見有的人家大大小小合用一個面盆、一條毛巾，這是多么的不衛生呵！只要有一個人患了砂眼就可以傳給全家。公共場所如理髮店、浴室、飯館、旅館等的公用面盆及毛巾都是傳染砂眼的媒介。還有孩子們的玩具如“萬花筒”、“西洋鏡”等，看的時候眼睛要靠着鏡頭，也都可以傳染砂眼。

砂眼能否預防呢？砂眼不但可以預防而且可以撲滅的。蘇聯撲滅砂眼的成功就証明了這一點。

預防砂眼是人人有責任協助搞好這件工作。在個人方面應遵守衛生規則，保持手的清潔。工作完了或在外活動後應養成

洗手习惯。大小便后也应洗手。不用手揉眼睛，而应用清洁的手帕擦眼。面盆面巾保持清洁，专供个人使用。在集体方面，象公共场所、学校、托儿所、工厂等所用的面盆和毛巾应分别安放，不能混用。应严格管理浴室、理发店、旅馆等的洗面设备，加强卫生宣传教育，提高人民的卫生常识。

还有医好砂眼病人可以消灭传染的来源；但医砂眼无论滴药和手术，都需要有耐心，因为治疗过程较长。此外对病人治疗得越早效果越好，同时也可以避免其它毛病（后遗症）出现，如内翻、倒睫、角膜浑浊等。这些毛病都会影响目力的。

5. 紅 眼 睛

“紅眼睛”是常见的毛病。眼睛发红除了砂眼以外，还有多种眼病：它可能是一般的结合膜炎，但也可能是较严重的角膜炎、虹膜睫状体炎、巩膜炎或急性青光眼等。一般缺乏卫生常识的人都认为“紅眼睛”是小事情，滴滴药水就可以了。这是错误的。有了“紅眼睛”应当马上去检查，进行适当的治疗。这样才不会耽误时间，失去治疗的机会。

如“紅眼睛”是结合膜炎引起的，视力不会受影响，但是眼睛感觉不舒服、发痒、有很多分泌物甚至可以把眼皮粘起来，眼泪也较多。这种紅眼睛会传染的，一般是由手帕、毛巾、枕套等传播的。我们常见一家人，大人与小孩同时有紅眼睛，这是互相传染的关系。有了结合膜炎可以滴眼药水。如果过了2、3天后还不好，就应该找医生检查治疗。

如果紅眼睛是巩膜炎、虹膜睫状体炎或青光眼等，那么视力将会受很大的影响，看东西不清楚，有眼睛痛和头痛等。这些病是严重的眼病，不能随使用药，应该及早治疗，越早越好，拖延治疗时间会毁坏目力。

6. 流 眼 泪

在第一节里已经提到眼泪是从泪腺分泌出来，然后通过内眼角两个小孔(就是小泪管)，流进泪鼻管而到鼻子里。泪鼻管阻塞、鼻子有毛病、精神激动(如在喜悦、悲伤或痛楚时)、强光或冷风刺激、或者灰尘吹入眼睛等都会引起流泪。

精神上受了刺激所引起的流泪是暂时性的。如果泪道阻塞了，这种流泪是经常性的，需进行治疗。泪道阻塞的结果使眼泪滞留在泪囊而引起粘液性分泌，日久就形成慢性泪囊炎。有慢性泪囊炎的病人，如果用手指在鼻梁旁(眼内下角的地方)用力压挤，就有大量粘液出来。这些分泌物带有很多的细菌，能严重地威胁眼睛。

有时慢性泪囊炎会变成急性，可以使周围组织发炎。这时候就有眼皮红肿、痛和发烧。所以经常流泪的人应好好地检查和治理。

7. 談談青光眼

青光眼又名“綠内障”，是常見眼病之一，也是失明的一个重要原因。我們每个人的眼睛本身有一定的张力，称为眼内压，可用精密的仪器来测量。如果一个人的眼内压超过正常范围(高眼内压)，就有患青光眼的危险。

青光眼的原因很复杂，到目前为止还没有完全明了。除了眼球构造不正常外，还可能与情绪不稳定有一定的关系。年岁大的人容易得这病。情绪激动(如发脾气)、或睡眠不好，都会使眼内压突然增高，产生急性发作。

当眼内压突然增高时，眼睛非常胀痛，同时有头痛甚至恶心呕吐，有时候被误认为肠胃病。目力减退很多，眼睛发红，瞳孔放大。这种病必须争取时间早期治疗，否则眼睛很快就要失明。

有时青光眼的症状并不明显,眼不紅不痛,但在早晨和晚上眼睛不舒服,有些脹。看灯光时,发现周圍有顏色光圈。如果发现这种情况时,应到医院进行檢查。只有通过檢查才能发现这种早期的慢性青光眼。如不及早治疗,目力就要慢慢的减退,最后完全失明,到那时已无可治疗了。

預防青光眼,必須注意日常生活的規律化,要有充分的休息和睡眠,避免情緒激动。40岁以上的人如有眼睛发脹及看东西有顏色光圈时,应立即請医生檢查处理。

8. 电光性眼炎和雪盲症

得这种病的人主要是在强光下沒有很好的保护眼睛,使眼暴露于紫外綫的照射。电光性眼炎是从事电焊工作时引起的。焊工的眼睛暴露于强烈的紫外綫后就有燒灼的感觉、流泪、怕光、剧痛和眼睛睁不开。眼睛发紅,有結合膜炎及角膜炎的表現。結合膜和角膜都有損伤,其程度与暴露時間长短有关:暴露時間越长,損害越重,症状也更厉害。雪盲症发生在高山下雪地区,由于雪地日光紫外綫的反射,眼睛受到强烈的刺激所引起。为了預防电光性眼炎和雪盲症,在进行电焊工作或在下雪地区,都应戴上有色保护眼鏡。

9. 預防眼外伤

在工业、农业和日常生活中眼外伤是个重要的問題。在工业上由于工作操作时不慎被金属或小石子打进眼內;或者化学工人被化学品濺到眼睛里;或被溶化的金属濺到眼內;这些都会产生严重的損伤。农民工作时,眼睛会被树枝或稻草等刺伤眼睛。在家庭里常遇到的外伤是热水燙伤眼睛或者因为儿童玩危险的玩具和器具如小手枪、箭、彈弓、刀、剪刀和針等而把眼睛伤害。

預防外傷是很重要的問題；因為眼睛的構造很複雜，同時也很脆弱，遇到外傷後視力就有喪失的危險。只要我們重視預防工作，眼外傷是可以避免的。

在工作時要帶保護眼鏡。工作人員如有目力不好，例如近視、遠視、散光、老光等，應該矯正視力。工作地方須注意照明問題，有很多不幸的事故是由于光綫不足而引起的。家庭中應禁止兒童玩危險的玩具如彈弓、小手槍、箭、刀、剪刀或尖的東西等。

10. 眼和全身疾病

眼睛是身體上的一個器官。為了正確地診斷眼病，我們應當進行全身檢查。很多的眼病是因一種全身病引起的。也有很多全身病先有眼睛症狀的表現，或者眼的變化為某種全身病的合併症或後遺症。現在舉幾點說明這個關係：

(1) 眼和神經系統：由於我們眼睛後面有一根視神經與腦連接起來，眼睛的肌肉也有神經與腦連接，因此當大腦或腦神經有毛病就可以引起很多眼的症狀如視力模糊、眼球轉動受限制、視神經發炎或萎縮等。

(2) 營養不良：人體營養缺乏會引起全身嚴重疾病，眼睛同時也會受到影響。飲食中如缺少甲種和乙種維生素，就會產生嚴重的眼病。

有甲種維生素缺乏症的人，最初在晚上或很暗的地方看不見東西這就是夜盲症。經過一個短時期後，眼睛的結合膜和角膜發生乾燥現象，兩眼沒有光澤，白天看東西也模糊。再嚴重下去就發展到角膜軟化而至失明。

甲種維生素缺乏的原因，絕大多數是因為小孩患了傳染病如天花、麻疹等，身體消耗維生素過多而沒有足夠的補充，加上迷信舊的傳說，病人都該“忌嘴”，更不會給有營養的食物而只吃些米湯等。這就是造成缺乏營養的原因。那麼要預防這種情況

就必須打破“忌嘴”的習慣并尽量增加病孩的营养，这样才不会使眼睛失明。

乙种維生素缺乏会患球后視神經炎。得了这种病目力减退，但眼睛外表沒有变化。患这病的人大多数是因为吃精米白面或者經常嗜烟酒所致。嬰兒哺乳时期过长，也会缺少維生素乙而患球后視神經炎。有了这病应立刻停止哺乳、禁絕烟酒，多吃糙米并且要进行积极治疗。

(3) 結核病：結核杆菌不但在身体其它部位引起病变，同时也可以引起結核性角膜炎、結合膜炎、虹膜睫状体炎、脉絡膜炎、視网膜炎等。这些病如果不及早治疗都能使眼睛失明。在預防方面应注意防癆教育。

(4) 性病：在解放前，梅毒和淋病是眼睛失明的重要原因之一。梅毒是可怕的，可引起角膜基質炎、虹膜睫状体炎、脉絡膜炎、网膜炎和視神經炎等。这些病都能使双眼失明。淋菌也可以因为不注意从患者的尿道傳染到眼睛，引起严重的淋病性結膜炎、角膜炎或潰瘍、虹膜睫状体炎等。患淋病的产妇在分娩时，可以直接傳染到新生儿的眼睛里而使嬰兒失明。

有梅毒和淋病的人应及早治疗。这不但对自己有好处，也可以不致遺害子孙。有了淋病应注意自己的用具如浴盆、毛巾、被褥、褲子等不与別人共用，同时好好地消毒。大小便后应用来沙儿溶液洗手。

11. 誰該戴眼鏡？

从“眼睛的秘密”一节里我們已知道眼大体上和照相机很相似，不过人的眼睛还要复杂和巧妙。照相机如要拍出清楚的照片，焦点必須落在底片上(图3)。同样的如果眼睛要看清楚，那么物象必須恰好落在視网膜上。假若影象落在視网膜的前面或后方，那么視力就感覺模糊。

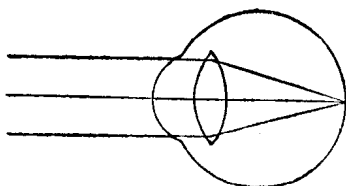


图3 正 视 眼

光线落在网膜上

一个近视眼的人,因为眼睛的轴过长或集光能力过强,所以看远的时候平行光线进入眼内不能集中在网膜上,集点落在网膜的前面,这样影象就模糊了,也就是说视力模糊。但当他看近的时候,因为光线是散开的,焦点就刚好落在网膜上,因此看近距离物象较清晰(图4)。

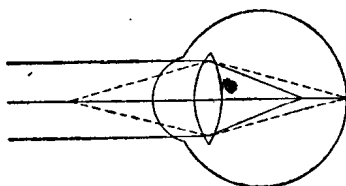


图4 近 视 眼

远距离光线落在网膜之前(实线)

近距离发出的光线落在网膜上(虚线)

由于近视眼看近距离虽然是较清楚,但在工作时距离太近也很容易引起眼睛疲劳、发痒、眼痛和头痛的感觉。小孩子有了近视眼往往表现得不活泼和不喜欢游戏;在课堂上因为看不清楚黑板,因此注意力不能集中。有了近视眼,生活上不但有很多的不方便,而且可能产生斜视,也就是说眼睛斜到一边去。

有了近视眼就需要配眼镜,这样可以使目力清晰,也可以预防因近视而引起的头痛、眼痛、疲倦等症状,同时也可以预防近视引起的斜视。