

防治眼病 呵护心灵之窗

上海市医学会
上海市医学会眼科专科分会 组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017



全民来护眼
近百位眼科专家
权威解析
各种眼科病症

上海科学技术出版社

防治眼病 呵护心灵之窗

上海市医学会
上海市医学会眼科专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

防治眼病·呵护心灵之窗/上海市医学会,
上海市医学会眼科专科分会组编. —上海:上海
科学技术出版社, 2018. 5

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-3965-2

I. ①防… II. ①上…②上… III. ①眼病—防治
IV. ①R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 065019 号

防治眼病

呵护心灵之窗

上海市医学会

上海市医学会眼科专科分会 组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 13.25

字数: 140 千

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3965-2/R·1596

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编：徐建光

副主编：马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委：丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学锋

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任：颜世洁

副主任：田 红 刘丙龙

成 员：王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

主 编：范先群

副 主 编：许 迅 孙兴怀 魏锐利

编委名单：(按姓氏笔画排序)

丁慰祖	王 方	王志良	卢 奕	朱 煌
刘新泉	孙晓东	李青松	李春霞	肖 明
吴 强	邹海东	沈 玺	沈念慈	陆肇曾
周晓晴	郑 志	赵世红	赵培泉	荣 翱
柳 林	袁 非	贾万程	钱 江	徐建江
郭 涛	崔红平	傅 瑶	蔡劲锋	缪晚虹

内容提要

眼睛是人体接收外界信息的重要器官之一，拥有一双明亮的眼睛是每个人的期望。沪上各大医院眼科专家倾心编写此书，让广大读者能正确地认识并爱护自己的“心灵之窗”。

本书分为“读经典”和“问名医”两大部分，第一部分“读经典”由眼科权威专家们操刀，主要内容为曾刊播于各大报刊、网站、电视节目等媒体上的科普佳作，让读者们认识自己的眼睛，并介绍了屈光不正、青光眼、白内障、角膜炎等眼睛常见病；第二部分“问名医”则详细地以疾病分类，结合眼科专科医师多年的临床经验，解答了眼病患者及家属对于白内障、青光眼、眼底病、眼眶病、神经眼科疾病等各类眼科疾病的困惑。

本书由近百位专家参与编写，内容权威又贴近生活。眼科疾病范围广泛，希望本书可以帮助广大读者拥有一个清晰的“视”界。

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠道

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》这一佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

眼睛是心灵的窗户,人类从外界获得的信息 80%~90%来自视觉通道。根据 2010 年世界卫生组织提供的资料,眼病应包括屈光不正。据此概念,眼科疾病已成为继肿瘤、心血管疾病之后的第三位危害影响人们生存质量的疾病。

眼科的常见病有近视、白内障、青光眼、眼底病、角膜炎、结膜炎、眼外伤等。众所周知,视力受损严重降低生活质量,但大众对如何科学保护眼部健康知之甚少。生活中遇到眼部不适,很多患者往往不够重视,致使初始症状被忽略,耽误诊疗,当病情恶化到一定程度,甚至连保住视力都是奢求。掌握基本的眼科常识非常重要,“他救”之前先要学会“自救”。与其“久病成医”,不如防病于“未病”,治病于“腠理”。

随着生活水平的不断提高,人们对自身健康的关注与日俱增。然而,与经济水平的巨大提高和人们的求知诉求升级不相称的,是知识获取渠道的严重匮乏。健康中国,提高全民健康素养水平,离不开医生与百姓的互动,亟需打开双方的对话渠道,医生将知识传递给广大群众,老百姓将诉求和疑问传达给医生。互动可以有很多方式,目前国内已经有不少规模化的医学科普微信公众号、患者群等渠道,承担着一部分疾病宣教的功能。除此之外,系统编纂的医学科普图书将承担更多的全民医学知识科普宣教的责任和功能。现阶段,适合普通老百姓阅读的眼科科普读物很少,大多数老百姓缺乏防治常见眼病的基本医学知识。

值此上海市医学会成立 100 周年之际,上海市医学会眼科专科分会的专家们编纂了“上海市医学会百年纪念科普丛书”中的眼科分册。该分册以普通群众为目标读者,兼顾患者与疾病危险人群,以通俗、趣味、科学的语言编写而成。眼科分册分两部分,第一部分“读经典”以科普短文的形式介绍眼科主要病症的基本知识,简明扼要、直观易懂;第二部分“问名医”以问答的形式解析生活中常见

前言

眼部不适的诊疗常识,针对性强、简单实用。全书文字深入浅出、通俗易懂,并配有必要的示意图,图文并茂。本书的编著者们均是眼科临床一线经验丰富的专家、教授,所撰写的科普内容涵盖临床常见的眼部疾患,旨在提高全民的护眼意识,普及常见眼部疾患的诊疗常识,推进预防为主、早发现、早治疗的理念。书中如有错漏之处,欢迎读者指正。

上海交通大学医学院附属第九人民医院眼科主任医师、教授

上海市医学会眼科专科分会主任委员

范先群

2017 年 12 月

目 录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、读屏时代“异军突起”的眼病	003
二、e时代,青少年要学会科学用眼、护眼	005
三、适当用眼,呵护心灵之窗	007
四、警惕中老年视力“四大杀手”	009
五、现代人的常见眼部病症	012
六、使用眼药水的注意事项	015
七、告别视疲劳、干眼症有诀窍	016
八、认识一下结膜松弛症	018
九、老年人为何常“老泪纵横”	019
十、唤醒“天不亮”要趁早	021
十一、角膜移植患者注意事项	023
十二、谈一谈不同的基质性角膜炎	025
十三、眼睛胀痛,警惕青光眼	026
十四、重视 24 小时眼压监测	028
十五、你是否做到了“眼压达标”	029
十六、青光眼为何要行白内障手术	031
十七、“余光”缺损危害大	033
十八、“气蒙眼”是怎么发生的	035
十九、早治青光眼,还你一片光明	036
二十、青光眼可防可控	038
二十一、患了白内障,何时手术最合适	040
二十二、白内障只有“熟”了才能切吗	042
二十三、熄灯后看手机易得眼底黄斑病吗	044
二十四、“糖友”警惕隐形的视力“杀手”	046
二十五、糖尿病眼病患者能否开车	048
二十六、眼前突现闪光、红雾,当心玻璃体后脱离	050
二十七、不容忽视的儿童眼内恶性肿瘤	052
二十八、眼外伤后不要轻易摘除眼球	053
二十九、补硒:有助防治甲状腺相关眼病	055

三十、甲状腺病患者的另一种“痛”	057
三十一、“突眼”可能是甲状腺疾病惹的祸	059
三十二、重塑“睛”彩世界——眼眶骨折莫错失良机	061
三十三、绿光闪烁通泪道	062
三十四、将“隐形眼镜戴进眼球”的近视矫正术	063
三十五、近视的配镜和激光手术要点	064

CHAPTER TWO

问名医

2

角 膜 与 结 膜 	069
1. 结膜松弛症患者有哪些主要症状	069
2. 什么是舍格伦综合征	069
3. 中老年人溢泪该做什么检查	070
4. 什么是视频终端综合征	070
5. 视频终端综合征在眼部的主要影响有哪些	071
6. 眼睛为什么会长“胬肉”，该怎么治疗	072
7. 外伤导致眼皮和眼球黏住了怎么办	072
8. 眼皮越来越肿怎么办	073
9. 眼睛对花粉过敏该如何应对	074
10. 为什么病毒性角膜炎会反复发作	075
11. 圆锥角膜该怎么治疗	076
12. 什么情况可以通过角膜移植重见光明	076
13. 需要换角膜，选择生物角膜好还是供体角膜好	077
14. 什么是干眼症	077
15. 眼睛红能随便滴眼药水吗	078
16. 眼睛不舒服了，滴眼药水是不是多多益善	079
17. 眼皮沉重睁不开是怎么回事	080
18. 上睑下垂需要手术吗	081
19. 面瘫对眼睛有什么影响	081
20. 眼睛怎么会会长结石	082
21. 什么是睑裂斑	083

白 内 障 	084
22. 年龄大了都会得白内障吗	084
23. 治疗早期白内障,药物还是手术	084
24. 日常生活中注意哪些方面可以延缓白内障的发生发展	085
25. 白内障越来越严重,不做手术有危险吗	085
26. 白内障手术前需要做哪些准备工作	086
27. 白内障手术前对全身情况有什么要求	086
28. 糖尿病患者做白内障手术的血糖控制标准是什么	087
29. 白内障术后为什么觉得看东西颜色有点跟以往不同	088
30. 白内障术后可以不戴老花眼镜看书看报吗	089
31. 近视手术后近视不断加深,诊断为白内障,还能做手术吗	090
32. 年轻人也会得白内障吗	090
33. 双眼白内障能够同时做白内障手术吗	091
34. 眼科医生根据什么来选择手术方式	091
35. 白内障术后还会“复发”吗	092
36. 白内障会遗传吗	092
37. 受过眼外伤,白内障手术还能放人工晶状体吗	094
38. 超声乳化手术安全吗	095
39. 什么是飞秒激光辅助白内障手术	096
40. 白内障手术放置人工晶状体会出现异物感吗	096
41. 人工晶状体寿命有多长	097
42. 白内障术后眼睛会看到细小黑影飘动是什么原因	098
43. 青光眼患者能不能做白内障手术	098
青 光 眼 	100
44. 青光眼有哪些类型	100
45. 什么人容易患青光眼	101
46. 青光眼会遗传吗	102
47. 青光眼常见的症状是什么	103
48. 眼压正常怎么也得了青光眼	104
49. 青光眼可以没有任何症状吗	104
50. 什么时候需要做24小时眼压监测	105
51. 青光眼患者要多久看一次医生	106

52. 视神经检查有哪些方法	107
53. 这么多青光眼治疗药物该如何选择	107
54. 用药多了眼睛不舒服怎么办	109
55. 青光眼患者如何正确点降眼压眼药水	109
56. 得了青光眼,是不是一定要手术	110
57. 为什么青光眼手术后眼压正常了,视力却下降了	110
58. 治疗青光眼是激光好,还是手术好	111
59. 如何治疗新生血管性青光眼	112
60. 手术能治愈青光眼吗	113
61. 青光眼手术后为什么眼压还会升高	113
62. 青光眼患者有哪些注意事项	114
63. 青光眼患者需要忌口吗	115
64. 青光眼患者备孕要停眼药水吗	116
65. 青光眼睫状体炎综合征需要长期用降眼压药吗	116
屈光不正、弱视与斜视	118
66. 什么是屈光不正	118
67. 什么是屈光参差	119
68. 什么是立体视觉	120
69. 屈光不正的手术矫正方式都有哪些	120
70. 如何治疗斜视	121
71. 斜视与弱视同时存在时要先治疗哪个	122
72. 斜视手术后复发还可以再手术吗	123
73. 斜视一定要手术吗	124
74. 视力、度数、屈光度三者之间是什么关系	125
75. 长期配戴近视眼镜会不会加深近视度数	126
76. 高度近视患者如何正确选择镜架和镜片	127
77. 中医按摩或针灸、视觉训练可以治疗近视眼吗	127
78. 隐形眼镜都包括哪些	128
79. 隐形眼镜可以植入眼内吗	129
80. 市面上流行的美瞳,人人可戴吗	130
81. 后巩膜加固术是否可以矫正近视度数	131
82. 近视会遗传吗	132

83. 改善视力低下的方法有哪些	132
84. 什么是有晶状体眼人工晶状体植入术	133
85. 有晶状体眼人工晶状体植入有年龄限制吗	134
86. 老花眼镜越晚戴越好吗	134
87. 看东西有“重影”是怎么回事	135
眼 底 病 	137
88. 年纪不大,为什么一只眼看东西变小、发灰	137
89. 为什么晚上或在暗处越来越看不清东西	137
90. 视物变形可能是哪种眼底疾病	138
91. 什么是黄斑	138
92. 如何早期发现老年性黄斑变性	139
93. 得了老年性黄斑变性应该如何治疗	140
94. 黄斑变性眼为什么要多次“打针”	141
95. 哪些全身疾病会影响眼底	142
96. 糖尿病患者会出现哪些眼底病变	142
97. 糖尿病眼底病变激光治疗后为何视力仍下降	143
98. 糖尿病性视网膜病变有哪些防治关键	144
99. 高血压性眼底病变有哪些表现	145
100. 患心血管病,一只眼突然看不见了是怎么回事	145
101. 老年人“眼前一黑”是怎么回事	146
102. 视网膜静脉阻塞会有哪些原因	147
103. 手术治疗视网膜脱落后视力会恢复吗	147
104. 高度近视患者做过白内障手术为什么还是看不清	148
105. 激光对眼睛有伤害吗	149
106. 儿童斜视,为什么要查眼底	150
107. 哪些眼底病会影响辨色力	150
108. 眼部的中央看似猫眼是哪种眼病	151
109. 什么是玻璃体出血	151
110. 看东西下半部有遮挡可能是什么眼病	152
111. 眼前黑影飘动是怎么回事	152
眼 眶 病 和 眼 整 形 	153
112. 眼睛被打伤成“熊猫眼”,有危险吗	153

113. 为什么摔得不重,眼睛却看不见了	153
114. 面部打美容针怎么会引起眼部包块	154
115. 为什么一年前被树枝戳伤,现在眼部还流脓	155
116. 视网膜母细胞瘤保眼的希望有多大	155
117. 第一个孩子患有视网膜母细胞瘤,第二胎患此病的危险性有多大	156
118. 婴幼儿能受得了化疗吗	157
119. 眼睛会生癌吗	157
120. 眼肿瘤术后要忌口吗	158
121. 眼睛“炯炯有神”却不舒服是怎么回事	159
122. 甲状腺相关眼病患者生活上需要注意什么	160
123. 没有甲亢,为何得了甲状腺相关眼病	161
124. “偷针眼”反复发作怎么办	161
125. 义眼座要随年龄更换吗	162
126. 哪些患者需要植入义眼座	163
127. 眼球可以移植吗	163
128. 发现眼睛上有个黑斑怎么办	164
神 经 眼 科 疾 病 	166
129. 瞳孔反射异常可为神经眼科疾病的诊断提供哪些信息	166
130. 视盘凹陷的大小有何重要意义	167
131. 视觉功能检查都包括哪些部分	167
132. 视野检查的临床意义是什么	168
133. 维生素缺乏与视神经病变有何关系	168
134. 烟、酒及饮食习惯对视神经有哪些影响	169
135. 对视神经有损害的药物主要有哪些	170
136. 视神经炎的发病原因有哪些	171
137. 为什么说鼻窦炎是视神经炎的元凶	171
138. 牙齿有病可能导致哪些眼病	172
139. 视神经炎的治疗原则是什么	172
140. 视盘水肿的临床特点是什么	173
141. 患了缺血性视神经病变应如何治疗	173
142. 甲醇中毒对眼睛有什么严重伤害	174
143. 视神经萎缩有哪些致病原因	174

儿 童 常 见 眼 病 	176
144. 宝宝总是眼泪汪汪,正常吗	176
145. 儿童“猫眼”样反光是什么病	177
146. 哪些原因可以导致儿童频繁眨眼睛	178
147. 父母都健康,为什么孩子却有遗传性眼病	179
148. 孩子总喜欢斜着看电视,是斜视吗	179
149. 宝宝两只眼睛大小不一样,要手术吗	180
150. 哪些原因会引起小儿歪头视物	181
151. 为什么邻居都说小朋友有“斗鸡眼”,医生却说没有	182
152. “斗鸡眼”怎么治疗	183
153. 等孩子长大了再做斜视手术可以吗	183
154. 3岁的孩子视力 0.6,正常吗	184
155. 儿童假性近视是怎么回事	185
156. 儿童近视、远视和弱视有什么关系	186
157. 孩子近视了,下一步家长应该怎么办	187
158. 儿童斜视如何选择手术时机	188
159. 医生诊断孩子弱视,长大后再治疗行吗	189
160. 什么样的儿童适合戴 OK 镜	189
161. 宝宝瞳仁发白是什么病	190
162. 为什么宝宝的黑眼球比一般孩子的大	191
163. 如何防治儿童与青少年近视	192
164. 儿童验光需要散瞳吗	193