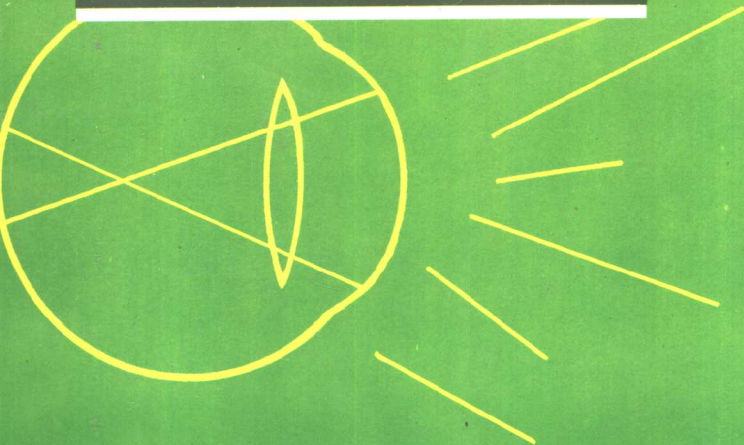




近视 弱视

患者必读



● 姚芳蔚 郑祖同 编著

上海中医药大学出版社

近视弱视患者必读

姚芳蔚 郑祖同 编著

上海中医药大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

近视弱视患者必读/ 姚芳蔚, 郑祖同编著. — 上海:
上海中医药大学出版社, 1997.9 (2000.2重印)
ISBN 7-81010-368-7

I. 近... II. ①姚...②郑... III. ①近视-基本知
识②弱视-基本知识 IV. R77

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000) 第13292号

近视弱视患者必读

姚芳蔚 郑祖同 编著

上海中医药大学出版社出版发行
(上海零陵路530号 邮政编码 200032)

新华书店上海发行所经销

常熟市新骅印刷厂印刷

开本 787 x 1092 1/32 印张 7.875 字数177千字

1997年9月第1版 2000年2月第3次印刷

印数 6001-9000

ISBN 7-81010-368-7/R·351

定价: 14.30元

本书主编简介

姚芳蔚(1921~)男,浙江宁波人。上海市名老中医,上海市眼病中心防治所、上海市眼科医院主任医师。曾任全国中西医结合眼科学会副主任委员,上海市中医眼科学会主任委员,上海市食疗研究会委员。现任全国中医眼科学会副主任委员,上海中医药大学与上海市中医药研究院专家委员会名誉顾问,《中西医结合眼科杂志》主编等职。姚教授从事中医、中西医结合眼科医疗、预防、教学与科研 50 年,有扎实的理论基础与丰富的临床经验。善治各种疑难眼病,对眼底病尤为独到,使盲人重见光明的不计其数。在科研方面,对眼内出血、眼肌麻痹、视神经萎缩、角膜炎、沙眼及弱视等的实验与临床研究都有新的突破,如沙眼海螵蛸摩治已为全国眼科界所采用,为消灭沙眼提供有效武器而取得无法估价的社会效益。某些课题曾获卫生部与上海市卫生局的科研成果奖。教学上曾多次为培养中医眼科人才举办学习班,创办《中西医结合眼科杂志》,并主持召开 11 届全国性中西医结合眼科学术交流研讨会。不仅在全国中医、中西医结合眼科界具有一定影响,而且促进了很多省市及全国成立中西医结合眼科学会,为推动及发展中医与中西医结合眼科专业起到积极作用。还撰写有关中医眼科理论、临床与实验研究等方面的论文 40 余篇,以及

编著《保护视力、预防近视》、《眼病食疗》、《眼科证治经验》、《眼底病的中医治疗》、《中医眼科全书》、《中医五官科手册》与《儿童眼病防治》等书。

前 言

爱护眼睛,保护婴幼儿童、青少年学生的视力,是广大家长、老师及全国人民应尽的职责与义务。数十年来,在党的关怀下,在教育部门与卫生部门的密切配合下,在各省、各市区学校老师、医院眼科、防疫站与眼病防治所医务人员的共同努力下,在近视防治方面做了大量工作,也取得了不少成绩。但遗憾的是,青少年学生近视的发病率不仅没有下降,反而有逐年上升的趋向。其原因复杂,有家庭因素,环境条件因素,学校教育因素,也有社会因素。如此等等,归根到底,是由于对爱护眼睛、保护儿童及青少年视力的重要性认识还不足,因而对近视防治抓而不紧,或者流于形式,甚至任其自然。在儿童弱视方面,近年经调查发现,其发病率亦高,而严重性大大超过近视。过去疏于防治,做家长的也缺乏这方面的知识。等到发现才到处求医,多数因发现较晚,治疗已过年龄而抱疾终身。

编者致力于眼科医疗、预防、教学及科研 50 年,眼看上述现状,不禁慨然,忧心忡忡,认为除在临床继续努力研究有效的治疗方药外,更有必要把这方面的知识交给群众,希望大家能作为自觉的要求,共同为防治儿童、青少年近视与弱视,为保护孩子们的视力而作出贡献,这就是编写本书的目的。

本书内容是编者从事近视、弱视防治工作的实践经验,并

广泛收集近 20 年来国内外有关这方面的研究成果。编写时采取问答形式,以通俗易懂的语言,对读者所关心的问题逐一加以解答。从中反映出这两种眼病的形成原因、发病机理、常见症状、诊断、治疗和预防,以及有关配镜方面的知识。文中内容既综合有关方面普遍公认的论点,又提出作者通过调查研究的新观点和新方法。很多防治措施行之有效,不失为防治近视、弱视及实施自我视力保健的必读书,同时对学校老师、致力于眼病防治的眼科医务人员、验光师,也有一定参考价值。

编者年近耄耋,利用诊余之暇,与至友郑祖同教授共同编写此书。因时间较紧,缺点、错误在所难免,还望批评指正。

姚芳蔚

1997 年 1 月

目 录

视 觉 生 理

一、眼睛的构造和功能

1. 什么叫视觉？眼睛是怎样能看到东西的？ 1
2. 为什么眼睛看远看近都非常清晰？ 6
3. 什么叫双眼单视？它需要具备哪些条件？ 8
4. 什么叫近点反射？ 10
5. 什么叫立体视觉？它是怎样形成的？ 11

二、视力和视力表

1. 什么叫视力？什么叫视野？ 12
2. 为什么要区分远视力和近视力？怎样区分？ 13
3. 什么叫视力表？ 13
4. 视力表上的视标是按什么标准画出来的？ 15
5. 怎样正确使用视力表检测视力？ 16

近 视

一、发病、病因和症状

1. 什么叫屈光不正？有哪些不同类型？ 18
2. 什么叫近视眼？ 18
3. 近视眼的屈光状态是怎样的？ 19

4. 近视眼的光度是怎样计算的？	20
5. 近视程度的深浅是怎样划分的？	21
6. 近视眼的发生和民族的关系是怎样的？	22
7. 近视眼的发生和年龄的关系是怎样的？	22
8. 我国青少年学生的近视眼发生率有哪些特点？	23
9. 近视眼的发生和职业的关系怎样？ 什么叫职业 性近视？	26
10. 近视眼的发生和海拔高度的关系怎样？	27
11. 双生子为什么容易发生近视眼？	27
12. 近视眼的发病原因是什么？	28
13. 哪些事实能说明长期持续用眼看近是近视眼起 因最重要的环境因素？	29
14. 长期持续用眼看近为什么会发生近视眼？	31
15. 为什么说环境照明条件差和近视眼的发生有关？	31
16. 近视眼起因的形觉剥夺理论是怎么说的？	32
17. 体质因素是指什么？ 近视眼的发生和什么样的 体质有关系？	33
18. 近视眼的发生与缺乏哪些营养要素有密切关系？	34
19. 得了近视眼有哪些症状？	36
20. 得了近视眼对身心健康有哪些影响？	37
21. 有近视眼的人到了老年会不会发生老光眼？	38

二、功能性近视

1. 什么叫功能性近视？ 有哪些不同种类？	39
2. 什么叫假性近视？ 它是怎样形成的？	40

3. 什么叫混合性近视？它的屈光状态怎样？	41
4. 假性近视会不会变成真性近视？	41
5. 什么叫高空近视？	42
6. 什么叫黄昏近视？	43
7. 什么叫糖尿病性近视？	43
8. 什么叫药物性近视？	44
9. 什么叫高压氧性近视？	44
10. 什么叫营养不良性近视？	45
11. 什么叫外伤性近视？	45

三、高度近视

1. 为什么高度近视又称病理性近视？	46
2. 高度近视眼会有哪些眼底病变？	47
3. 高度近视眼会发生哪些并发症？严重吗？	47
4. 什么叫视网膜脱离？高度近视眼为什么会有这种 并发症？	48
5. 发生视网膜脱离有没有预兆？有什么症状？	48
6. 高度近视眼为什么会并发黄斑出血？	49
7. 什么叫青光眼？高度近视眼和青光眼有什么关系？	50
8. 什么叫白内障？高度近视眼和白内障的关系怎样？	51

四、预防

1. 近视眼为什么必须预防？	51
2. 为什么防治近视眼的重点对象是青少年学生？	52
3. 校医和中小学教师对近视眼的防治工作有哪些 重要职责？	53

4. 中小学校的近视眼防治工作为什么要争取学 生家长的积极配合?	53
5. 预防近视应从哪些方面着手?	54
6. 教室里应当怎样采光和照明?	54
7. 家庭里的书桌应当怎样采光和照明?	55
8. 近业工作场所应当怎样采光和照明?	56
9. 什么叫用眼卫生? 它的内容有哪些方面?	56
10. 怎样保持青少年学生看书写字时的限定距离和 正确姿势?	57
11. 看电视时应当怎样注意用眼卫生?	58
12. 玩游戏机时应当怎样注意用眼卫生?	59
13. 怎样减轻青少年学生的学习负担?	60
14. 讲究用眼卫生还要注意哪些方面?	60
15. 怎样合理调配日常饮食?	61
16. 加强体育锻炼对防治近视眼有什么重要意义? ...	61
17. 预防近视应当怎样开展优生优育?	62
18. 怎样加强防治近视眼的卫生宣传教育?	63
19. 在学校里制定防治近视眼的规章制度有什么重 要意义?	63
20. 防治近视有没有简易有效的自我保健方法?	64
21. 怎样教会青少年学生做眼保健操?	66
22. 什么叫远眺法与晶状体操法? 对防治近视也有 作用吗?	66

五、治疗

1. 近视眼能不能治好?	68
2. 为什么治疗近视眼必须越早越好?	68

3. 为什么治疗近视眼必须先明确诊断? 69
4. 学校里的近视眼治疗工作应当怎样合理安排? 70
5. 集体与家庭治疗近视眼应当怎样选择治疗方法?
..... 70
6. 治疗近视眼的方法有哪些? 如何选择确切有效的
治疗方法? 71
7. 什么叫近视眼的生理疗法? 怎样做雾视法? 73
8. 什么叫眼药疗法? 它的功效如何? 怎样应用? 74
9. 防治近视眼的眼药有哪些品种? 76
10. 防治近视有没有内服西药? 它的作用机理如何?
..... 81
11. 有没有防治近视的中药? 86
12. 得了高度近视光度又不断加深怎么办? 有没有
简易而有效的中西药物与方法? 89
13. 什么叫近视眼的穴位疗法? 常用哪几种方法? ... 91
14. 哪些理疗仪器可刺激穴位治疗近视眼? 其效果
怎样? 94
15. 什么叫气功? 防治近视眼的气功疗法有哪些不
同种类? 95

六、手术疗法

1. 手术也能防治近视眼吗? 98
2. 晶状体摘除术治疗近视眼的功效怎样? 应当注意
些什么? 99
3. 巩膜缩短术治疗近视眼的功效怎样? 应当注意些
什么? 100
4. 什么叫巩膜加固术? 功效如何? 适用于哪种

近视?	101
5. 放射形角膜切开术治疗近视眼的功效怎样? 应当注意些什么?	101
6. 角膜磨削术治疗近视眼的功效怎样?	102
7. 什么叫角膜表层镜片术? 有哪些优缺点?	103
8. 什么叫角膜板层成形术? 有哪些特点?	104
9. 什么叫激光角膜切削术? 有哪些特点?	104
七、饮食疗法	
1. 什么叫饮食疗法?	106
2. 怎样采用饮食疗法防治近视眼?	106
3. 防治近视眼为什么要保持饮食中各种营养成分的均衡?	107
4. 蛋类和乳类食品怎样吃法为好?	108
5. 饮食中为什么要酸碱平衡?	108
6. 怎样才算是良好的饮食习惯?	109
7. 防治近视眼应当着重补充哪些营养物质?	110
8. 怎样着重补充蛋白质?	110
9. 怎样着重补充维生素 A?	111
10. 怎样着重补充维生素 B ₁ ?	112
11. 怎样着重补充维生素 B ₂ ?	113
12. 怎样着重补充尼克酸?	114
13. 怎样着重补充维生素 C?	115
14. 怎样着重补充钙质?	116
15. 怎样着重补充微量元素锌?	117
16. 怎样着重补充微量元素铜?	118
17. 防治近视眼有哪些食疗验方?	119

弱 视

一、诊断和分类

1. 什么叫弱视? 121
2. 诊断弱视有什么标准? 122
3. 什么叫可疑弱视? 123
4. 儿童弱视在我国的发病率高不高? 与其他国家相比又如何? 124
5. 孩子得弱视为什么必须引起高度重视? 124
6. 弱视有哪几种? 126
7. 什么叫屈光不正性弱视? 127
8. 什么叫屈光参差性弱视? 128
9. 什么叫斜视性弱视? 128
10. 什么叫形觉剥夺性弱视? 129
11. 什么叫先天性上睑下垂? 130
12. 什么叫角膜混浊? 130
13. 什么叫先天性白内障? 131
14. 为什么弱视儿童会有屈光不正? 又为什么会出现斜视? 132
15. 如何判断弱视的轻重? 133
16. 什么叫中心注视? 什么叫旁中心注视? 133
17. 怎样及早发现孩子有弱视? 134
18. 怎样判断婴幼儿的视力? 135
19. 婴幼儿的视力检查有什么新方法? 136
20. 婴幼儿的视力标准是多少? 137
21. 诊断弱视为什么一定要放大瞳孔验光? 137

二、症状和病因

1. 得了弱视有什么主要症状? 138
2. 弱视儿童有没有双眼单视的功能? 140
3. 弱视眼发生眼痛是怎么一回事? 140
4. 是不是所有弱视眼都没有立体视觉? 141
5. 怎样判断婴幼儿斜视眼的双眼视觉功能? 142
6. 什么叫三级视觉? 它与弱视有什么关系? 143
7. 弱视是怎样形成的? 144
8. 弱视怎么会发生? 144
9. 弱视的发病机理是什么? 145
10. 什么时间是发生弱视的关键时期? 146
11. 弱视是后天获得,没有先天因素吗? 147
12. 弱视的先天因素为什么不可忽视? 148
13. 早产也与弱视有关吗? 150
14. 弱视的后天因素为什么必须重视? 151

三、预防与治疗

1. 防治弱视为什么要抓小抓早? 153
2. 怎样预防儿童弱视? 154
3. 预防弱视为什么要从妈妈做起? 156
4. 预防弱视还要注意些什么? 158
5. 形觉剥夺性弱视如何预防? 160
6. 得了弱视怎么办? 162
7. 治疗弱视为什么要配戴眼镜? 163
8. 弱视儿童戴了眼镜为什么以后又要多次验光和多次调换眼镜? 164
9. 弱视儿童戴了眼镜视力不提高怎么办? 166

10. 弱视眼视力恢复正常了是否可脱去眼镜？	166
11. 治疗弱视有哪些方法？	167
12. 什么叫遮盖疗法？	167
13. 遮盖疗法有哪几种？	168
14. 怎样做遮盖疗法？	168
15. 什么叫遮盖性弱视？	170
16. 什么叫压抑疗法？	170
17. 什么叫视刺激疗法？	173
18. 什么叫红色滤光片疗法？	173
19. 什么叫后像疗法？	174
20. 在家庭里如何配合弱视的治疗？	175
21. 中医也能治疗弱视吗？	179
22. 弱视儿童吃哪些食物对增进视力有帮助？	179
23. 治疗弱视有哪些食疗验方？	180
24. 国外对弱视治疗有没有新进展？	182
25. 国内对弱视治疗有没有新突破？	182
26. 如何估计弱视治疗的效果？	184
27. 斜视性弱视要不要施行手术？	184
28. 形觉剥夺性弱视如何治疗？	185
29. 弱视治愈后会不会复发？如何巩固疗效？	187
30. 弱视治愈后复发怎么办？	189

四、其他弱视的防治

1. 什么叫先天性弱视？它是怎样形成的？	189
2. 如何预防和治疗先天性弱视？	190
3. 什么叫烟酒中毒性弱视？	191
4. 得了烟酒中毒性弱视怎么办？	193

5. 什么叫癍病性弱视?	194
6. 怎样治疗癍病性弱视?	194
7. 什么叫营养不良性弱视?	195
8. 什么叫中毒性弱视?	196
9. 什么叫医源性弱视?	197

验光配镜与眼镜

一、验光配镜

1. 近视眼与弱视眼为什么要配戴眼镜?	198
2. 什么叫验光? 有哪些方法?	199
3. 儿童、青少年验光时为什么要放大瞳孔?	202
4. 近视眼应当怎样配镜矫正?	203
5. 凹球面镜片矫正近视眼的原理是怎样的?	204
6. 怎样矫正单性近视散光眼和复性近视散光眼? ...	205
7. 为什么有些近视眼的矫正视力不能达到正常标准?	206
8. 青少年近视眼配镜矫正时应当注意些什么?	206
9. 为什么假性近视不能配戴近视眼镜? 它与真性近视怎样鉴别?	208
10. 老年人近视眼配镜矫正时应当注意些什么?	208
11. 高度近视眼配镜矫正时会遇到些什么问题? 怎样解决?	209
12. 近视散光程度高的眼睛配镜矫正时会遇到什么问题? 怎样解决?	210
13. 近视眼不戴眼镜行吗? 常戴眼镜或戴戴脱脱会使光度加深吗?	210