

大众健康 专家咨询

智淑平 编著

近视眼 防治指南



人民卫生出版社

大众健康 专家咨询

近视眼防治指南

智淑平 编著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

近视眼防治指南/智淑平编著. - 北京:
人民卫生出版社, 1999

ISBN 7-117-03516-1

I. 近… II. 智… III. 近视-防治-指南
IV. R778.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 49118 号

近视眼防治指南

智淑平 编著

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 7.5 印张 115 千字
2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 00 001—10 000

ISBN 7-117-03516-1/R·3517 定价: 8.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

我国是近视眼高发地区,尤其近年来青少年近视眼的患病率相当高,并有逐年增多的趋势,严重危害着青少年的视力,给学习、生活及职业选择等带来很大影响。近视眼不仅仅是医学问题,而且已成为广大人民群众所共同关心的社会问题,保护青少年视力实为刻不容缓的问题。鉴于目前还有不少人对于近视眼的防治知识了解较少,以致于在预防上重视不够,在治疗上方法不当,促使了近视眼的发生与发展。为此,作者针对广大群众在近视眼的防治中所需要了解的一些问题,借鉴当今国内外近视眼研究的新成果,并结合自己多年临床工作的点滴体会,编写了这本书。

本书较为详细系统地介绍了与近视眼有关的解剖、生理知识,近视眼的成因、临床表现、诊断治疗和预防保健措施以及近视眼防治的常见误区等。内容力求深入浅出,兼顾科学性、实用性及通俗性,可供基层医务人员、验光师及广大群众参考,尤其适合青少年学生、家长及老师阅读。

由于编者水平有限,书中缺点和错误在所难免,恳切希望读者批评指正。

智淑平

1998年10月



大众健康 专家咨询

1. 高血压病防治指南
2. 白内障防治指南
3. 胆石症防治指南
4. 肾脏病防治指南
5. 心肌梗死防治指南
6. 心肌疾病防治指南
7. 小儿哮喘防治指南
8. 消化道出血防治指南
9. 耳鼻喉疾病防治指南
10. 甲状腺疾病防治指南
11. 肺结核病防治指南
12. 支气管哮喘防治指南
13. 慢性支气管炎防治指南
14. 冠心病防治指南
15. 老年神经内科常见病防治指南
16. 精神分裂症防治指南
17. 银屑病防治指南
18. 常见皮肤病防治指南
19. 近视眼防治指南
20. 青光眼防治指南
21. 小儿肥胖病防治指南
22. 产科疾病防治指南
23. 高脂血症防治指南
24. 地方病防治指南
25. 乳房疾病防治指南

- 26. 肾炎防治指南
- 27. 糖尿病性眼病防治指南
- 28. 会阴部疾病防治指南
- 29. 风湿及类风湿性关节炎防治指南
- 30. 烧伤防治指南
- 31. 前列腺病防治指南
- 32. 肩周炎防治指南
- 33. 小儿腹痛相关疾病防治指南
- 34. 儿童异常饮食行为防治指南
- 35. 头痛防治指南
- 36. 糖尿病防治指南
- 37. 白血病防治指南
- 38. 消化性溃疡防治指南
- 39. 妇科肿瘤防治指南
- 40. 常见胃病防治指南
- 41. 常见腰腿痛防治指南
- 42. 老年性痴呆防治指南
- 43. 肺癌防治指南
- 44. 免疫风湿性疾病防治指南
- 45. 肛肠疾病防治指南
- 46. 中暑防治指南
- 47. 颈椎病防治指南
- 48. 腰椎间盘突出症防治指南
- 49. 心律失常防治指南
- 50. 肺心病防治指南

目 录

第一章 概述	1
一、近视眼与公共健康	1
二、近视眼的患病率和流行规律	1
三、近视眼的研究概况和展望	3
第二章 何谓近视眼	5
第一节 基础知识	5
眼球由哪些部分组成, 其功能怎样	5
眼的屈光系统由哪几部分组成,	
功能怎样	7
什么叫远、近视力, 怎样检查	9
眼的调节是怎么回事	11
生长发育期眼轴是怎样增长的, 与近视	
眼有何关系	13
第二节 近视眼的有关概念	14
什么叫近视眼	14
近视眼是怎样发生的	16
近视眼有几种类型	17
高度近视眼是怎么回事	18

什么叫假性近视眼	19
什么叫近视散光	21
什么叫屈光参差	23
第三章 近视眼的发病原因	25
第一节 遗传因素的影响	25
近视眼遗传吗, 有什么规律	25
遗传因素对近视眼的形成起多大的作用	26
第二节 环境因素的影响	27
造成近视眼的不良用眼习惯有哪些	27
采光不足或照明不良对视力有什么影响	28
读写用品质量低劣对视力有什么影响	30
为什么学生易患近视眼	30
第三节 其它因素的影响	31
近视眼的形成受饮食营养因素影响吗	31
近视眼的形成受体格因素影响吗	32
早产儿易发近视眼吗	33
第四章 近视眼的临床表现	34
第一节 近视眼的症状	34
近视眼有哪些症状	34
近视眼为什么看不清远处物体	35
近视眼为什么会发生视疲劳	36

怎样及时发现孩子患了近视眼	37
假性近视眼的表现有什么特点	38
怎样才能不错过假性近视阶段	40
近视散光眼有什么症状	40
第二节 高度近视眼的表现及并发症	41
高度近视眼有哪些表现	41
高度近视眼的眼球有哪些病理改变	43
高度近视眼为什么度数不断加深	46
高度近视眼为什么会出现外斜视	47
高度近视眼为什么会出现飞蚊症	48
高度近视眼为什么容易发生视网膜脱离	49
高度近视眼为什么会并发黄斑出血	
与黄斑变性	50
高度近视眼为什么会并发白内障	51
高度近视眼为什么会并发青光眼	51
第五章 近视眼的诊断	54
第一节 怎样诊断近视眼	54
诊断近视眼需做哪些检查	54
真、假近视眼的诊断标准是什么	55
如何鉴别真、假近视眼	57
怎样检查高度近视眼	58

如何鉴别单纯性近视眼和病理性近视眼	59
第二节 验光	61
什么叫验光	61
什么是主观验光法	62
什么是客观验光法	62
什么叫散瞳验光	63
近视眼什么情况下需要散瞳验光	64
什么情况下不适合散瞳验光	65
怎样选用散瞳药物	66
散大瞳孔对眼睛有害吗	67
什么是电脑验光, 能代替人工验光吗	69
哪种验光方法准确	70
第六章 近视眼的治疗	73
第一节 近视眼普通眼镜矫正	73
真性近视眼为什么要及时配戴眼镜	73
近视眼为什么要用凹透镜矫正	74
近视眼应如何配镜	75
近视眼配镜应掌握哪些原则	77
近视眼配镜应注意哪些问题	79
如何选择合适的镜架	81
如何选择合适的镜片	89

怎样测定眼镜片的光学中心	90
高度近视眼怎样配合适的眼镜	92
近视散光应怎样配镜	93
屈光参差应怎样配镜	94
第二节 近视眼隐形眼镜矫正	96
什么是隐形眼镜	96
隐形眼镜有哪几种类型	96
隐形眼镜与普通眼镜相比有哪些优缺点	98
什么情况下适宜戴隐形眼镜	100
什么情况下不适宜戴隐形眼镜	102
青少年可选用隐形眼镜吗	103
近视眼选哪种隐形眼镜好	104
戴隐形眼镜会出现哪些并发症， 怎样治疗	106
如何判断隐形眼镜与角膜是否相匹配	108
选配隐形眼镜的程序及注意事项是什么	109
如何正确戴、取隐形眼镜	111
第三节 近视眼的眼功能训练法及 其他疗法	113
什么是雾视疗法	113
什么是远眺法和晶状体操练法	114

什么是双眼合像法	115
哪些药物可治疗近视眼	117
治疗近视眼的物理疗法有哪些	118
中医治疗近视眼有哪些方法	120
针刺法怎样治疗近视眼	122
穴位按摩法怎样治疗近视眼	124
食疗法怎样治疗近视眼	125
第四节 近视眼的手术治疗	126
近视眼可以做手术吗	126
治疗近视眼的手术主要有哪几种	127
放射状角膜切开术的手术方法及适应证、 禁忌证是什么	131
准分子激光如何治疗近视眼	132
近视眼手术的效果怎样	135
哪些近视眼可以行手术治疗	136
近视散光可以手术治疗吗	137
近视眼什么时候手术效果最好	139
近视眼手术的并发症有哪些	140
怎样预防近视眼手术的并发症	143
怎样治疗近视眼手术的并发症	145
我国手术治疗近视眼的现状如何	147

第五节 高度近视眼并发症的治疗	148
什么是后巩膜加固术	148
什么情况下适合行后巩膜加固术	149
高度近视眼并发的斜视怎么治疗	151
高度近视眼并发的弱视怎么治疗	152
高度近视眼并发的玻璃体混浊怎么治疗	153
高度近视眼并发的视网膜脱离怎么治疗	155
第六节 各类近视眼治疗方法的选择	156
小儿近视眼可选择哪些治疗方法	156
青少年近视眼可选择哪些治疗方法	157
成年期近视眼可选择哪些治疗方法	159
假性近视眼可选择哪些治疗方法	159
病理性近视眼可选择哪些治疗方法	160
单眼近视可选择哪些治疗方法	162
近视性屈光参差可选择哪些治疗方法	163
近视散光可选择哪些治疗方法	164
第七章 近视眼患者治疗须知	165
第一节 近视眼患者的注意事项	165
得了近视眼应该怎么办	165
高度近视眼患者为什么不宜做剧烈运动	166
高度近视眼患者在选择职业时	

应注意什么	167
近视眼患者平时用眼应注意什么	169
普通眼镜应怎样注意保护	170
隐形眼镜应怎样保养	171
如何防止隐形眼镜过早损坏	173
近视眼手术前应做哪些准备	174
近视眼手术后应注意什么	175
第二节 近视眼治疗释疑	178
近视眼能治愈吗	178
假性近视眼需要配镜矫正吗	179
戴眼镜会不会使近视度数加深	180
近视眼戴镜后视力下降的原因有哪些	181
近视眼配镜后需要经常戴吗	183
为什么不要戴别人的眼镜	183
所配的眼镜戴上不舒适有哪些原因	185
高度近视眼为什么视力矫正不理想	187
单眼高度近视为什么不能戴普通眼镜	188
市售的各种近视治疗仪的疗效如何	189
小孔眼镜能治疗近视眼吗	190
近视眼适合戴墨镜吗	191
戴水晶石眼镜能养眼吗	192

第八章 近视眼的预防	194
第一节 预防近视眼的重要性及措施	194
第二节 如何减少遗传因素的影响	195
第三节 合理用眼, 放松调节	198
如何限制近距离用眼时间	198
如何保持正确的读写距离及姿势	198
为什么不要在强光下看书	199
为什么不要在弱光下看书	200
为什么不要躺着看书	201
为什么不要在乘车时或走路时看书	202
看电视时怎样保护眼睛	203
孩子玩游戏机时怎样保护眼睛	205
操作电脑时应怎样保护眼睛	206
怎样正确做眼保健操	208
怎样做预防视力减退训练	210
第四节 改善视觉环境	211
如何改善教学用房条件	211
教室内怎样合理照明	212
家庭学习时怎样合理采光与照明	213
如何从字迹方面来预防近视眼	216
第五节 其他预防措施	217

如何预防近视度数加深	217
如何预防近视眼的并发症	218
如何加强体育锻炼来预防近视眼	219
预防近视眼在饮食上应注意什么	220
家长怎样引导孩子预防近视眼	221
学校在预防学生近视眼方面应做 哪些工作	223
为什么说预防近视眼需要全社会的 共同努力	225

第一章 概 述

一、近视眼与公共健康

人类生活在光的世界里，进入大脑的信息有80%以上为眼睛所接受。世界卫生组织(WHO)将“眼睛明亮、反应灵敏”列为健康概念的内容之一。然而，视力低下的现象非常普遍，远视力低下的主要原因是屈光不正，其中主要是近视眼。我国近视眼的患病率很高，尤其是青少年近视眼有逐年增多的趋势，许多青少年深受其害，不仅给日常生活、学习带来诸多不便，而且影响升学、就业及职业的选择，更为严重的是病理性近视眼是致盲的主要原因之一。因此，人们普遍担心患近视眼。我国在一次“最关心的卫生防病问题”的地区性民意调查中，近视眼被列为第一位。可见，近视眼已成为社会极为关注的公共卫生医学问题。保护视力、防治近视是当前人们迫切要求的大事，也是提高人们健康水平的一项重要措施。

二、近视眼的患病率和流行规律

近视眼广泛存在于世界各地，有资料估计，全