

青少年视力保健手册



SHI LI BAO JIAN SHOU CE

主编 褚仁远 李俊 周行涛

上海医科大学出版社



青少年视力保健手册

主编 褚仁远 李 俊 周行涛
编者 褚仁远 李 俊 周行涛
张宝华 王晓瑛 吴良成

上海医科大学出版社

责任编辑 李 瑜
封面设计 章向华
责任校对 朱惠珍

青少年视力保健手册

主编 褚仁远 李 霞 周行明

上海医科大学出版社出版发行
上海市医学院路138号
邮政编码 200032
新华书店上海发行所经销
昆山市林德图书厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.5 字数 70 000

1995年5月第1版 2000年9月第2次印刷

印数 43 601—47 500

ISBN 7-5627-0432-5/R·408

定价: 7.90 元

如遇印、装质量问题, 请直接与印刷厂联系

(地址: 昆山市中山路293号 邮编: 215500)

前言

“纵逢晴景如看雾，朦朧物上一重纱”，近视眼是一类以远视力下降为临床表现的综合征。我国是近视眼大国，近视眼已有3亿人左右。“近代进士多近视”，随着文化生活水平的提高，近视眼的发病率逐渐增加，近视眼及其并发症，已成为我国中高级知识分子最常见的眼病和第一位致盲眼病，严重威胁着现代人的生活质量。青少年及其家长对其都极为重视，但普遍感到缺乏保健知识。《青少年视力保健手册》试图用通俗形象的语言向广大读者，尤其青少年朋友讲解这方面的知识，希望通过它能降低我国青少年近视眼及低视力的发病率，减缓近视的发展。同时也希望起一个抛砖引玉的作用，期待有关近视眼的研究能涌现出更多、更好的成果，有更多、更好的佳作问世，提高我国人民的生命质量。

本书在成书过程中得到了上海医科大学眼耳鼻喉科医院的领导，以及许多专家教授和同道的大力支持，张晓音、宫建平等老师做了许多工作，在此致以最衷心的感谢。

由于水平有限，成书仓促，难免有不妥之处，请广大专家和读者不吝指正，以便再版时修正。

本书的主要内容已登录在国际互联网上,网址是<http://www.healthchina.com>。我们将不断获取新知识,及时更新网页。如果您有好的建议请告诉我们,我们的E-mail 是eyecare@kali.com.cn。

编 者

1998年5月

目 录

第一章 引 言

第二章 近视眼预测保健系统

- ◆为什么要研制近视眼预测保健系统? /3
- ◆近视眼预测保健系统的理论基础 /4
- ◆近视眼预测保健系统的意义 /5
- ◆近视眼预测保健系统的必要性 /6
- ◆近视眼预测保健系统的可行性 /6
- ◆近视眼预测保健系统的准确性 /7
- ◆近视眼预测保健系统为什么仍应用电脑验光? /7
- ◆睫状肌麻痹验光能代替近视眼预测保健系统吗? /7
- ◆近视眼预测保健系统能代替睫状肌麻痹验光吗? /7
- ◆能应用近视眼预测保健系统的屈光结果配镜吗? /8
- ◆近视眼预测保健系统预测近视发生率高, 就一定近视吗? /8
- ◆近视眼预测保健系统预测近视发生率低,

就一定不会近视吗?	/8
◆是否应用了近视眼预测保健系统就能完全避免近视?	/9
◆怎样正确应用近视眼预测保健系统?	/9
◆使用近视眼预测保健系统预测, 还须注意哪些问题?	/9

第三章 眼睛——心灵之窗

◆认识眼睛, 这扇心灵的窗口	/11
◆眼球——人体的照相机	/11
◆眼球的发育	/13
◆眼附属器: 眼睑、结膜、泪器	/14
◆视路	/15
◆良好视觉依赖什么?	/15
◆视觉的产生	/15
◆视觉发育主要在哪个阶段?	/15
◆视觉发育最敏感在什么时期?	/16
◆视觉发育最重要的条件是什么?	/16
◆为什么视觉保护非常重要?	/16
◆视觉的组成	/16
◆什么是中心视力?	/16
◆中心视力的检查	/16
◆检查远视力需注意什么?	/16
◆检查近视力需注意什么?	/17
◆几岁可以查视力?	/17
◆查视力一定得去医院吗?	/18

◆有客观的视力检查手段吗?.....	/18
◆视力好等于视觉好吗?.....	/18
◆检查视力在1.0以上可以放心了吗?.....	/18
◆什么是周边视力?.....	/18
◆视野的检查方法.....	/18
◆什么是色觉?.....	/19
◆常看绿色对视力保健有益吗?.....	/19
◆什么是双眼单视?.....	/20
◆什么是复视?.....	/20
◆什么是视觉抑制?.....	/20
◆什么是立体觉?.....	/20

第四章 屈光概要

◆什么是屈光介质?.....	/21
◆什么是正视眼?.....	/21
◆正视眼即为正常眼吗?.....	/22
◆什么是屈光不正?.....	/22
◆屈光不正包括哪些?.....	/22
◆什么是屈光参差?.....	/22
◆人眼屈光动态变化的理想值怎样?.....	/22
◆学龄前和学龄期屈光会有哪些变化?.....	/22

第五章 近 视

◆什么是近视眼?.....	/23
◆近视眼的流行病学.....	/23
◆近视眼的致盲原因.....	/24

◆ 1997 年上海市学生近视眼的患病率	/24
◆ 近视眼分哪几类?	/24
◆ 近视和近视眼是一样的吗?	/24
◆ 如何诊断近视眼?	/25
◆ 何时是近视眼发生的高危期?	/25
◆ 什么是近视眼发生的高危情况?	/25
◆ 哪些是近视眼发生的高危动作?	/25
◆ 近视眼还有哪些危险因素?	/25
◆ 偏食对视力有影响吗?	/26
◆ 噪声会损伤眼睛吗?	/26
◆ 哪些可造成视近负荷过重?	/27
◆ 哪些印刷品对视力有不良影响?	/28
◆ 哪种铅笔对视力有不良影响?	/28
◆ 为什么长时间用眼易诱发近视?	/29
◆ 近视是否为青少年特有?	/29
◆ 照明和近视有关吗?	/29
◆ 应采取怎样的照明方式?	/29
◆ 在操作电脑时怎样注意用眼卫生?	/30
◆ 电脑是否一定需配保护屏?	/31
◆ 近视眼和遗传有关吗?	/31
◆ 有先天性近视眼吗?	/32
◆ 先天性近视眼是遗传性近视眼吗?	/32
◆ 单纯性近视眼会自己停止发展吗?	/32
◆ 近视眼有哪些症状?	/32
◆ 近视眼可以继发于其他异常病变吗?	/33
◆ 有暂时性近视吗?	/33

◆ 成年人是否不会再近视?	33
◆ 怎样尽早发现近视眼?	33
◆ 眯眼可以使近视眼者看清楚吗?	33
◆ 眼保健操对防治近视有益吗?	34
◆ 远眺对防治近视有益吗?	34
◆ 电脑对视力有无害处?	34
◆ 能否通过电脑来保护视力?	35
◆ 近视眼的治疗有哪些方法?	36
◆ 有无方法可以避免近视眼的发生?	36
◆ 目前社会上的防治近视眼用品效果怎样?	36
◆ 小孔镜能治疗近视眼吗?	37
◆ 近视眼者出现闪光感或飞蚊症怎么办?	37
◆ 高度近视眼者可以剧烈活动吗?	37
◆ 招工、招生时,“裸眼视力 1.0 为准”适宜吗?	37
◆ 近视眼尽是坏处吗?	37
◆ 混合性近视的定义是什么?	38
◆ 假性近视是怎么回事?	38
◆ 假性近视的特点是什么?	38
◆ 假性近视眼如何诊断?	38
◆ 青少年为什么易患假性近视?	38
◆ 假性近视可以治疗吗?	38
◆ KN-88 治疗仪的机制及疗效如何?	39
◆ 预防近视,父母应怎样做?	39
◆ 青少年自己怎样进行视力保健?	40
◆ 已有了近视怎么办?	40

◆ 近视度数会降低吗?	/41
◆ 单纯性近视眼是预防重点吗?	/41
◆ 什么是病理性近视眼?	/41
◆ 病理性近视眼的诊断标准是什么?	/41
◆ 病理性近视眼的发病率如何?	/41
◆ 病理性近视眼的眼底有哪些改变?	/42
◆ 怎样及早发现病理性近视眼?	/42
◆ 如果是病理性近视眼, 该怎么办?	/42
◆ 近视眼包括哪些并发症?	/42
◆ 近视眼最常见的并发症是什么?	/42
◆ 近视眼最常见的致盲原因是什么?	/42
◆ 视网膜脱离有何先兆?	/43
◆ 发现有视网膜脱离先兆该怎么办?	/43
◆ 近视眼患者患白内障有什么表现?	/43
◆ 青光眼有什么表现?	/44
◆ 发现青光眼怎么办?	/45

第六章 远 视 眼

◆ 什么是远视眼?	/46
◆ 远视有哪几类?	/46
◆ 人出生时是远视眼吗?	/46
◆ 随年龄增加, 眼球大小也增加吗?	/46
◆ 远视眼有哪些表现?	/46
◆ 远视眼看远物清楚吗?	/47
◆ 远视眼为什么可伴有内斜视?	/47
◆ 远视眼怎样诊断?	/47

◆远视眼不用阿托品散瞳验光可以吗?	47
◆远视眼诊治可在眼镜店进行吗?	47
◆3岁孩子被发现是远视怎么办?	47
◆儿童轻度远视,要戴镜吗?	47
◆远视眼会发生弱视吗?	47
◆有获得性远视吗?	48
◆远视度数会降低吗?	48

第七章 屈光参差

◆什么叫屈光参差?	49
◆屈光参差怎样分类?	49
◆屈光参差会有什么感觉?	50
◆屈光参差者怎么办?	50
◆屈光参差怎样矫正?	50

第八章 斜 视

◆眼球为什么会运动?	52
◆什么是隐斜?	52
◆什么是斜视?	52
◆斜视怎样分型?	52
◆什么是“斗鸡眼”,“斜巴眼”?	53
◆斜视病史也要注意什么?	54
◆为什么要早期发现斜视?	54
◆为什么要了解斜视发生的年龄?	54
◆怎样进行简单的斜视定性?	54
◆斜视角检查有哪些方法?	54

◆麻痹性斜视有何表现?	/54
◆什么是假性斜视?	/54
◆发现斜视后要作哪些检查?	/55
◆大脑病变可引起斜视吗?	/55
◆隐斜怎样治疗?	/55
◆共同性斜视怎样治疗?	/55
◆斜视什么时候手术最好?	/55
◆何谓斜视的功能治愈?	/55

第九章 弱 视

◆什么是弱视?	/56
◆弱视发病率怎样?	/56
◆弱视有哪几类?	/56
◆弱视有哪些表现?	/56
◆发现弱视要作哪些检查?	/56
◆婴幼儿可以长期遮眼吗?	/57
◆眼镜前贴一块黑纸是否就达到了遮眼目的?	/57
◆家长怎样发现幼儿视力缺陷?	/58
◆早期患病或用药会影响孩子视觉吗?	/58
◆治疗弱视的实用方法有哪些?	/58
◆弱视为什么要早期发现?	/58
◆弱视治疗的特点	/58
◆弱视患儿怎样复查?	/58
◆单纯配戴眼镜即能治疗弱视吗?	/59
◆什么是低视力?	/59
◆低视力如何矫正?	/59

◆眼底检查主要看什么?	/59
-------------------	-----

第十章 散 光 眼

◆什么是散光眼?	/61
◆散光有哪几种?	/62
◆散光眼如何治疗?	/63

第十一章 验 光 配 镜

◆屈光不正可以配镜矫正吗?	/64
◆屈光不正一定要配镜矫正吗?	/64
◆青少年怎样获得配镜的准确屈光度?	/64
◆配镜必须验光吗?	/64
◆有哪几种验光方法?	/65
◆青少年应该怎样验光?	/65
◆怎样选用睫状肌麻痹剂?	/65
◆验光结果就是配镜的度数吗?	/66
◆电脑验光度数可作为配镜度数吗?	/66
◆儿童验光一定要散瞳验光吗?	/66
◆验光前怎么用药?	/66
◆点眼药水时要注意什么?	/66
◆点阿托品眼药水后, 面色潮红是怎么回事?	/66
◆验光必须在寒、暑假进行吗?	/67
◆假性近视需要戴近视眼镜矫正吗?	/67
◆配镜后的远视力是否应达到 1.5?	/67
◆戴眼镜后会使得近视加深吗?	/67
◆配镜后怎样的戴镜方式好?	/67

◆远视眼怎样配镜?	/68
◆配镜时需注意什么?	/68
◆初戴镜后有头晕等不适, 怎么办?	/68
◆水晶眼镜能够养目吗?	/69
◆瞳距重要吗?	/69
◆镜片与眼睛的距离应是多少?	/69
◆眼镜的选配	/70
◆框架眼镜好还是隐形眼镜好?	/70
◆怎样选择眼镜架?	/70
◆怎样选择镜片?	/71
◆青少年是否可配有色眼镜?	/72
◆如何选购树脂片眼镜?	/72
◆眼镜戴久了, 镜片已磨损怎么办?	/73
◆可以随便戴别人的眼镜吗?	/73
◆眼镜需经常戴吗?	/73
◆屈光参差者怎样配镜?	/74
◆屈光参差者配镜矫正后产生干扰怎么办?	/75
◆戴镜后需注意什么?	/75
◆如何保护镜架?	/75
◆如何保护框架眼镜的镜片?	/75
◆更换眼镜时需注意什么?	/76
◆隐形眼镜是怎么回事?	/76
◆隐形眼镜的优点	/76
◆隐形眼镜的缺点	/77
◆怎样选用隐形眼镜?	/77
◆少年儿童可以戴隐形眼镜吗?	/77

◆ 隐形眼镜可以治疗近视吗?	77
◆ 隐形眼镜可以矫正散光吗?	78
◆ 怎样配隐形眼镜?	78
◆ 隐形眼镜配戴前的准备	78
◆ 隐形眼镜的配戴	79
◆ 怎样分清隐形眼镜的正反面?	79
◆ 隐形眼镜的脱卸	79
◆ 隐形眼镜的保养	80
◆ 隐形眼镜配戴的禁忌症	80
◆ 隐形眼镜配戴的注意事项	80
◆ 隐形眼镜能矫正屈光不正吗?	81
◆ 隐形眼镜对眼睛有无不良影响?	82
◆ 配戴隐形眼镜有哪些并发症?	82
◆ 何处配隐形眼镜较好?	82
◆ 不恰当配镜有何坏处?	82
◆ 在我国配戴眼镜的基本情况怎样?	82
◆ 眼镜是简单商品吗?	83
◆ 为什么这个社会要重视眼镜的质量?	83
◆ 为什么会造成眼镜质量不合格?	84
◆ 隐形眼镜是简单商品吗?	84
◆ 网上眼镜店	85

第十二章 手术问题

◆ 手术能治疗近视眼吗?	86
◆ 哪些手术能治疗近视眼?	86
◆ 手术能治疗远视眼吗?	87

◆手术能治疗散光眼吗?	/87
◆手术能治疗屈光参差吗?	/87
◆一般几岁可以作激光角膜屈光手术?	/87
◆手术之前必须仔细检查眼睛吗?	/87
◆手术的选择	/88
附录1 视力保健调查表	/89
附录2 介绍几家治疗假性近视眼的医院	/91
附录3 验光配镜单位	/92