

护

眼

450

妙计



呵护心灵的窗户

主编 陶海
吴海洋
侯世科



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

HEHU XINLING DE CHUANGHU HUYAN 450 MIAOJI

护眼 450 妙计



呵护心灵的窗户

主 编 陶 海 吴海洋 侯世科

副主编 王 森 钟白丽 侯宝杰 降丽娟

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 伟 王 朋 冯慧萍 刘 静

杨新吉 余伟群 赵秀芹 柳 川

姚 毅 徐 青



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

呵护心灵的窗户—护眼 450 妙计/陶 海,吴海洋,侯世科
主编. —北京:人民军医出版社,2005. 7

ISBN 7-80194-672-3

I. 呵… II. ①陶…②吴…③侯… III. 眼—保健
IV. R77

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 052232 号

策划编辑:郝文娜 文字编辑:赵晶辉 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10. 25 字数:233 千字

版次:2005 年 7 月第 1 版 印次:2005 年 7 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:20. 00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



主编简介：

陶海，男，生于1968年11月，武警总医院眼科副主任医师，副教授，硕士研究生导师。主要研究严重眼外伤救治、玻璃体视网膜、白内障和青光眼手术，是我国最先开展微创玻璃体视网膜手术的专家之一。参加编写学术专著4部，发表科技论文50余篇。曾多次被中央电视台健康之路节目邀请做眼病讲座，先后在《人民日报》、《光明日报》、《科技日报》、《健康报》、《家庭医学》等报刊杂志发表医学科普文章330余篇。

眼睛保健妙计，近视的防治诀窍，
眼睛疾患的就医几步曲，眼睛如何美容，
慢性病与眼病，眼睛自我保健

您了解自己的眼睛吗？了解眼睛的疾病吗？了解不良用眼的危害吗？了解不良饮食对眼睛的影响吗？了解眼部如何美容吗？善待眼睛，光明伴随一生！

眼睛，易被透支的“资源”

节约用水、节约用电、节约时间……类似的教诲，我们从小到大已经听过很多。大凡需要节约的东西，总因为它是有限的，无度挥霍终有枯竭的一天。那么，提倡节约用眼，是不是因为眼睛也是一种有限的资源呢？至今，虽然引起近视的原因及其机制尚不十分清楚，但眼球生长发育期看近过度 and 近视的发生有明显的因果关系已被很多社会调查和动物实验证实。因为看近连续几个小时不休息，睫状肌长期持续收缩，可先形成调节痉挛，视觉疲劳，以后进一步发展成为近视眼。1980年，一个名叫 Wallman 的外国学者，用雏鸡实验证明了鸡的眼睛长期看近不能看远可形成高度近视和眼轴变长，而既能正常看近又能看远的和长期只能看远的鸡均未发



主编简介：

吴海洋，女，生于1948年8月，现任武警总医院眼科主任，主任医师，全国政协委员，武警部队眼科专业委员会主任委员。享受国务院政府特殊津贴。主要研究白内障、青光眼和眼外伤诊治，是我国最先开展人工晶体植入的专家之一，发表论文30余篇。曾多次被中央电视台健康之路节目邀请做眼病讲座。

生这种变化。后来又有很多动物实验也证明长期看近是导致近视的主要原因。这些足以说明在眼睛的生长发育期看近的时间就像一种有限的资源一样，如果消耗超过了这个限度眼球就会发生病理变化，就会引起近视，这就是提倡节约用眼的根本原因。

节约用眼，善待您的“视力”资源

王磊揉着布满血丝的双眼走出昏暗的风云网吧，又是一个通宵达旦。上午10点了，要不是肚子饿得呱呱叫，他还会在网吧里玩上几个小时。站在网吧窄窄的楼梯口，困乏地伸了个懒腰，却无意中被外面耀眼的阳光刺伤了眼睛，他难过地捂住酸胀干涩的眼睛蹲了下来……

亚倩是不屑于去网吧混的，一则对打游戏不感兴趣，二则会因此挨爸妈责骂，她认为这很不值得。还不如躺在软软的床上，翻阅自己喜欢的小说，既舒适，又讨爸妈开心。的确如此，文静的亚倩喜欢看书，走到哪都带着本书，边走边看。爸妈对此很高兴，却也有几分担忧：才14岁，亚倩已带了副近500度的眼镜了……

王磊与亚倩无节制地用眼，透支视力，反映了我国青少年近视问题的冰山一角。据有关部门前不久对北京、上海、广州、武汉4个城市的校园抽样调查显示，小学生近视眼发生率为22.78%，初中生为55.22%，高中生70.34%。近视已经成为威胁我国青少年身心健康的头号敌人。而实践证明节约用眼可有效地预防近视。

六大措施，节约用眼

节约用眼，应该注意以下几个方面：

(1) 避免连续看近时间过长。注意阅读、写字、操作电脑等连续看近40分钟后应休息、看远10~15分钟。尽量控制每天累计看近时间，最好不要超过6小时。

(2) 在学习中注意适当选择使用听来替代阅读，以减轻眼睛看近负荷。

(3) 注意改善需要较长时间看近的环境。

(4) 纠正不良看近姿势。阅读和操作电脑时，要注意眼睛与书的距离要保持约33厘米，眼睛距离电脑屏幕不应少于60厘米，姿势要端正，不能躺着看书或边走边看。

(5) 尽量少玩需要长时间看近的游戏。增加室外活动，眼睛适度休息。家长及老师应鼓励孩子改变游戏方式，多做室外活动。

(6) 如果在持续看近的时候出现眼睛干涩、发红，有灼热感或异物感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛，说明已经出现视觉疲劳症状，要立即停止看近，可以做眼保健操，还可以用湿热毛巾热敷双眼来缓解视觉疲劳。这里主要是想倡导一种积极预防近视，尽量节约用眼的观念，希望能引起大家的关注。减轻学生用眼负荷，老师和家长要充分认识节约用眼的必要性……

——摘自《家庭医生》

■ 眼睛保健妙计,

■ 近视的防治诀窍,

■ 眼睛疾患的就医几步曲,

■ 眼睛如何美容,

■ 慢性病与眼病,

■ 眼睛自我保健

您了解自己的眼睛吗? 了解眼睛的疾病吗? 了解不良用眼的危害吗? 了解不良饮食对眼睛的影响吗? 了解眼部如何美容吗? 善待眼睛, 光明伴随一生!

内 容 提 要

本书以问答的形式介绍了眼的结构与功能的基本常识和眼科常见疾病的病因、临床表现、诊断治疗及预防保健方法;内容新颖丰富,通俗易懂,是广大眼科患者防治眼病的科普读物;也可供低年资眼科医生、医学生和基层医院医护人员参考。

责任编辑 郝文娜 赵晶辉

前 言

眼是心灵的窗户,人们在生活和学习中,绝大多数信息是通过眼获得的。失去光明是人生一件非常惨痛的事情,特别是由于后天罹患眼病而失明的人,对此感受最为深切,因为他们曾经拥有光明,对眼前的一片黑暗往往难以适应。幸运的是,多数眼病是可以通过预防或早期的发现和治疗避免失明的。

近年来,在眼科领域,无论是眼科理论和诊治技术,还是眼科检查治疗的仪器设备,都取得了突飞猛进的发展。很多眼科新知识、新技术急需普及和宣传。实践证明,具有眼科疾病防治知识的能有效地预防某些眼病的发生,并能积极主动地配合医生治疗,对眼病的预后大有裨益。本书以问答的形式介绍了眼的解剖结构、生理功能的基本知识和眼科常见疾病的病因、临床表现、诊断治疗及预防保健方法,旨在帮助读者增加防治眼病的知识。

作者根据多年的临床实践经验,汲取国内外眼科研究的最新成果,编写成此书,力求简明扼要,通俗易懂,希望能成为广大眼病患者的良师益友,也希望有助于低年资眼科医生、医学生和基层医院医护人员加深对眼科常见疾病的了解。

由于篇幅有限,本书只是对眼病患者的常见问题

进行了解答,读者若需要了解或咨询本书之外的内容,可
拨打武警总医院眼病咨询热线:(010)88276679,(010)
88276680。

编 者 陶 海 吴海洋 侯世科

2005 年 6 月

目 录

一、眼的结构和功能

1. 正常人眼球的结构是怎样的? (1)
2. 眼的附属器有哪些? 有什么功能? (3)
3. 眼结构的俗称和医学术语怎么说? (3)
4. 眼是怎样看见东西的? (5)
5. 什么是视力? 正常人的视力是多少? (6)
6. 小数视力和对数视力怎样换算? (6)
7. 什么是视野? 正常人的视野是怎样的? (8)
8. 什么是眼压? 正常人的眼压是多少? (9)
9. 黑眼珠表层的透明膜是什么? 它有什么功能? (10)
10. 晶状体的结构是怎样的? 它有什么功能? (10)
11. 什么是前房角, 它具有什么功能? (11)
12. 什么是玻璃体? 它有什么功能? (12)
13. 眼底的结构是怎样的? (12)
14. 什么是黄斑, 它有什么功能? (14)
15. 眼的调节功能是怎么回事? (15)
16. 色盲和色弱是怎么回事? (15)
17. 什么是色觉? 色觉是怎样形成的? (16)
18. 立体视觉是怎么回事? (16)
19. 眼球为什么会自如地转动? (17)

20. 人为什么要眨眼?	(18)
21. 眼泪是从哪里来的?	(19)
22. 泪膜是怎么回事?	(20)
23. 眼泪的作用是什么?	(21)
24. 泪道的结构是怎样的? 它有什么功能?	(21)

二、眼科常见检查

1. 如何测量视力?	(22)
2. 婴幼儿视力怎样检查?	(22)
3. 如何配合医生做视野检查?	(24)
4. 测量眼压的方法有哪些?	(24)
5. 如何配合医生做眼压测量?	(25)
6. 如何检查色觉?	(25)
7. 裂隙灯显微镜检查有什么意义?	(26)
8. 三面镜的检查有什么意义?	(27)
9. 角膜地形图检查是怎么回事?	(27)
10. 角膜地形图检查有什么意义?	(28)
11. 角膜厚度检测有什么意义?	(28)
12. 眼底荧光血管造影检查是怎么回事? 有什么意义?	(29)
13. 哪些人需要做眼底血管荧光造影检查?	(30)
14. 吲哚氰绿脉络膜造影检查和普通眼底血管荧光造影 检查有什么不同?	(30)
15. 哪些人适合做吲哚氰绿脉络膜造影检查?	(30)
16. 做视觉电生理检查有什么意义?	(31)
17. 眼科 A、B 超检查是怎么回事?	(32)
18. OCT 检查是怎么回事?	(33)
19. 哪些人应该做 OCT 检查?	(33)

20. UBM 检查是怎么回事? (33)
21. 哪些人需要做 UBM 检查? (34)
22. 暗适应检查有什么意义? (34)
23. 立体视觉怎么检查? (35)
24. 哪些眼科病人需要做 CT 和磁共振成像(MRI)检查?
..... (36)
25. 哪些眼科病人需要做 PET 检查? 有什么意义? (37)

三、眼表疾病

1. 针眼是怎么回事? (38)
2. 患了针眼该如何治疗? (39)
3. 怎样预防针眼? (39)
4. 孩子眼皮上总长“疮疖子”是怎么回事? (40)
5. 睑板腺囊肿(霰粒肿)和睑腺炎有什么不一样? (40)
6. 引起眼皮水肿的原因有哪些? (41)
7. 烂眼边是怎么回事? (42)
8. 患了烂眼边该如何治疗? (43)
9. 如何预防烂眼边? (43)
10. 眼睑位置与功能异常有哪些? (44)
11. 上眼皮下垂的原因有哪些? (45)
12. 哪些全身性疾病可引起上睑下垂? (45)
13. 上睑下垂怎么治疗? (46)
14. 眼皮里长包块是什么病? (47)
15. 老年人眼皮上长小包块应注意什么? (48)
16. 沙眼是怎么回事? (48)
17. 沙眼如何诊断? (49)
18. 沙眼如何分期? (49)
19. 患了沙眼该如何治疗? (50)

20. 怎样预防沙眼？	(50)
21. 红眼病是怎么回事？	(50)
22. 患了红眼病该要注意些什么？	(51)
23. 红眼病怎么治疗？	(52)
24. 为什么患了红眼病不能包扎？	(52)
25. 如何预防红眼病？	(53)
26. 细菌性结膜炎和病毒性结膜炎的表现有什么不同？	(53)
27. 新生儿脓漏眼是怎么回事？	(53)
28. 新生儿脓漏眼怎么治疗？	(54)
29. 球结膜下出血怎么治疗？ 注意事项有哪些？	(55)
30. 引起慢性结膜炎的原因有哪些？	(55)
31. 慢性结膜炎怎么治疗？	(56)
32. 结膜结石是怎么回事？ 应该怎么治疗？	(56)
33. 眼干燥症是怎么回事？	(57)
34. 引起眼干燥症的原因有哪些？	(58)
35. 眼干燥症的诊断标准是什么？	(58)
36. 确定眼干燥症需要做哪些检查？	(59)
37. 眼干燥症怎样治疗？	(60)
38. 变应性结膜炎(过敏性结膜炎)是怎么回事？	(60)
39. 变应性结膜炎如何治疗？	(61)
40. 春季卡他性结膜炎是怎么回事？	(61)
41. 春季卡他性结膜炎怎么治疗？	(62)
42. 泡性结膜炎是怎么回事？	(62)
43. 翼状胬肉是怎么回事？	(63)
44. 翼状胬肉如何治疗？	(64)
45. 为什么翼状胬肉手术切除后容易复发？	(64)
46. 切除翼状胬肉的手术方式有哪几种？	(64)

47. 如何预防翼状胬肉？	(65)
48. 迎风流泪是怎么回事？	(65)
49. 大眼角流脓是怎么回事？	(66)
50. 为什么说慢性泪囊炎是眼球旁边的“定时炸弹”？ ...	(67)
51. 患了慢性泪囊炎该如何治疗？	(68)
52. 激光泪道成形术是怎么回事？	(69)
53. 新生儿泪囊炎是怎么回事？	(70)
54. 患了慢性泪囊炎应注意些什么？	(71)
55. 急性泪囊炎是怎么回事？	(71)
56. 急性泪囊炎如何治疗？	(72)
57. 眼皮常见的肿瘤有哪几种？表现如何？	(72)
58. 患了眼皮的肿瘤该如何治疗？	(73)
59. 先天性角膜异常有哪些？	(73)
60. 角膜炎是怎么回事？	(75)
61. 患了角膜炎该怎样治疗？	(76)
62. 角膜溃疡是怎么回事？	(76)
63. 角膜溃疡分哪些种类？	(77)
64. 角膜溃疡怎么治疗？	(77)
65. 真菌性角膜溃疡是怎么回事？	(78)
66. 真菌性角膜溃疡如何治疗？	(78)
67. 为什么说铜绿假单胞菌性角膜溃疡是眼科急症？ ...	(79)
68. 角膜溃疡病人生活和饮食上应注意些什么？	(80)
69. 如何预防角膜炎和角膜溃疡？	(81)
70. 角膜变性疾病有哪些？	(81)
71. 黑眼球表面的瘢痕是如何分类的？	(82)
72. 角膜移植是怎么回事？	(82)
73. 哪些人适合做角膜移植手术？	(83)
74. 角膜移植手术后应该注意些什么？	(83)

75. 角膜移植术后为什么会发生排斥反应？	(83)
76. 角膜移植术排斥反应表现如何？	(84)
77. 怎样防治角膜移植术后排斥反应？	(84)
78. 人工角膜是怎么回事？	(85)
79. 哪些人适合置入人工角膜？	(86)
80. 巩膜炎是怎么回事？	(86)
81. 引起巩膜炎的病因有哪些？	(87)
82. 患了巩膜炎该如何治疗？	(87)

* * * * * 四、白 内 障 * * * * *

1. 白内障是怎么回事？	(89)
2. 引起白内障的原因有哪些？	(90)
3. 白内障是如何形成的？	(90)
4. 白内障分哪些种类？	(91)
5. 怎样发现自己患了老年性白内障？	(92)
6. 老年性白内障的临床表现和分期是怎样的？	(92)
7. 目前有治疗白内障的特效药吗？	(93)
8. 白内障摘除手术方法有哪些？各有什么优缺点？	(94)
9. 老年性白内障什么时候做手术最好？	(95)
10. 白内障成熟了不做手术有什么危险吗？	(96)
11. 怎样预防老年性白内障？	(96)
12. 老年性白内障病人的生活调养需要注意些什么？ ...	(98)
13. 白内障病人手术前需要做哪些检查？	(98)
14. 白内障病人术前生活上应做哪些准备？	(99)
15. 白内障手术有年龄限制吗？	(99)
16. 白内障激光摘除术是怎么回事？	(100)
17. 为什么说人工晶状体置入术后定期复查很重要？	(101)

18. 应用注射器置入人工晶状体有什么优势? (102)
19. 先天性白内障是怎么回事? (103)
20. 先天性白内障手术后视力能提高吗? (103)
21. 如何预防先天性白内障? (104)
22. 先天性白内障什么时候做手术最好? (105)
23. 糖尿病病人做白内障手术需要注意些什么? (105)
24. 人工晶状体是怎么回事? (107)
25. 近年来人工晶状体有哪些新进展? (107)
26. 白内障超小切口超声乳化吸出术和可卷式人工晶状体是怎么回事? (108)
27. 白内障超小切口超声乳化吸出术和可卷式人工晶状体还存在哪些问题? (110)
28. 小儿白内障患者能置入人工晶状体吗? (110)
29. 置入人工晶状体后还需要配戴眼镜吗? (111)
30. 白内障摘除后还会再长白内障吗? (112)
31. 后发性白内障如何治疗? (112)
32. 白内障手术后视力仍不提高的原因有哪些? (113)
33. 无麻醉的情况下能做白内障摘除手术吗? (114)

五、青 光 眼

1. 青光眼是一种什么样的疾病? (117)
2. 为什么说青光眼是中老年人健康的杀手? (118)
3. 引起青光眼的原因有哪些? (118)
4. 青光眼怎样分类? (119)
5. 急性闭角型青光眼如何分期? (119)
6. 为什么青光眼患者大多数为老年人,且发病率逐年增高? (120)
7. 怎么发现自己患了青光眼? (120)