



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



眼保健 精选

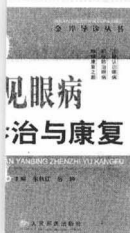
- 多部眼保健主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

眼保健精选



编著◎韦秋红 岳 钟 肖国士 赵广健 金 明
金崇华 陶 海 吴海洋 侯世科 贾锐峰
姜发纲 肖 坚 罗建国



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

眼保健精选/韦秋红等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2981-4

I. 眼… II. 韦… III. 眼-保健 IV. R77

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第198854号

策划编辑:秦新利 焦健姿 文字编辑:王玉梅 责任审读:李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8133

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9·彩页4面 字数:156千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00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

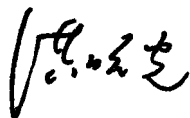
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

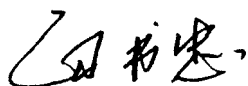
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将



2009年9月13日

总 目 录

一、“主题卡”精选书目

- 1 《常见眼病诊治与康复》 / 1
- 2 《眼保健知识荟萃》 / 11
- 3 《眼病知识百事通》 / 21
- 4 《儿童护眼指南》 / 31
- 5 《护眼450妙计：呵护心灵的窗户》 / 37
- 6 《有效克服近视》 / 47
- 7 《青光眼患者之友》 / 53
- 8 《青光眼专家门诊166问》 / 59
- 9 《验光与配镜必读》 / 67
- 10 《中医教您防治眼底出血》 / 73

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 77

- 1 糖尿病防治精选系列 / 77
- 2 高血压防治精选系列 / 77
- 3 高血脂防治精选系列 / 77
- 4 冠心病防治精选系列 / 78
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 78
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 78
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 79
- 8 乙肝防治精选系列 / 79
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 79

- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 80
- 11 传染病防治精选系列 / 80
- 12 杂病自疗精选系列 / 81
- 13 关节病防治精选系列 / 81
- 14 痛风防治精选系列 / 81
- 15 男科病防治必读系列 / 82
- 16 女性常见病防治必读系列 / 82
- 17 两性健康百事通系列 / 83
- 18 失眠防治精选系列 / 83
- 19 人生百忧解系列 / 83
- 20 学当家庭医生系列 / 84
- 21 百病外治精选系列 / 84
- 22 意外防范与救治系列 / 85
- 23 家庭护理须知系列 / 85
- 24 安全用药指南系列 / 86
- 25 生活中的金点子系列 / 86
- 26 老年保健必读系列 / 86
- 27 健康妙招系列 / 87
- 28 小知识大健康系列 / 87
- 29 养生长寿精要系列 / 88
- 30 养生功法系列 / 88
- 31 亚健康必读系列 / 88

- 32 饮食健康与安全系列 / 89
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 89
- 34 美容护肤妙招系列 / 90
- 35 健美瘦身妙招系列 / 90
- 36 眼保健精选系列 / 90
- 37 不孕不育防治精选系列 / 91
- 38 十月怀胎指南系列 / 91
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 92
- 40 专家教您带宝宝系列 / 92
- 41 教子走上成才路系列 / 92
- 42 儿童病防治必读系列 / 93
- 43 中医入门一本通系列 / 93
- 44 中医名家经验医案系列 / 94
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 94
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 94
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 95
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 95
- 49 特种医学防护系列 / 96
- 50 灾害医学必读系列 / 96
- 51 青年心理健康指导系列 / 97

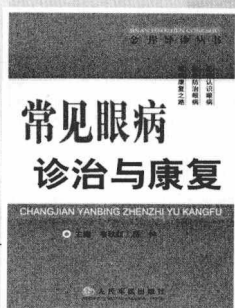
(二) 自选视频目录 / 98

附录 全国综合医疗机构一览表 / 101

常见眼病诊治与康复

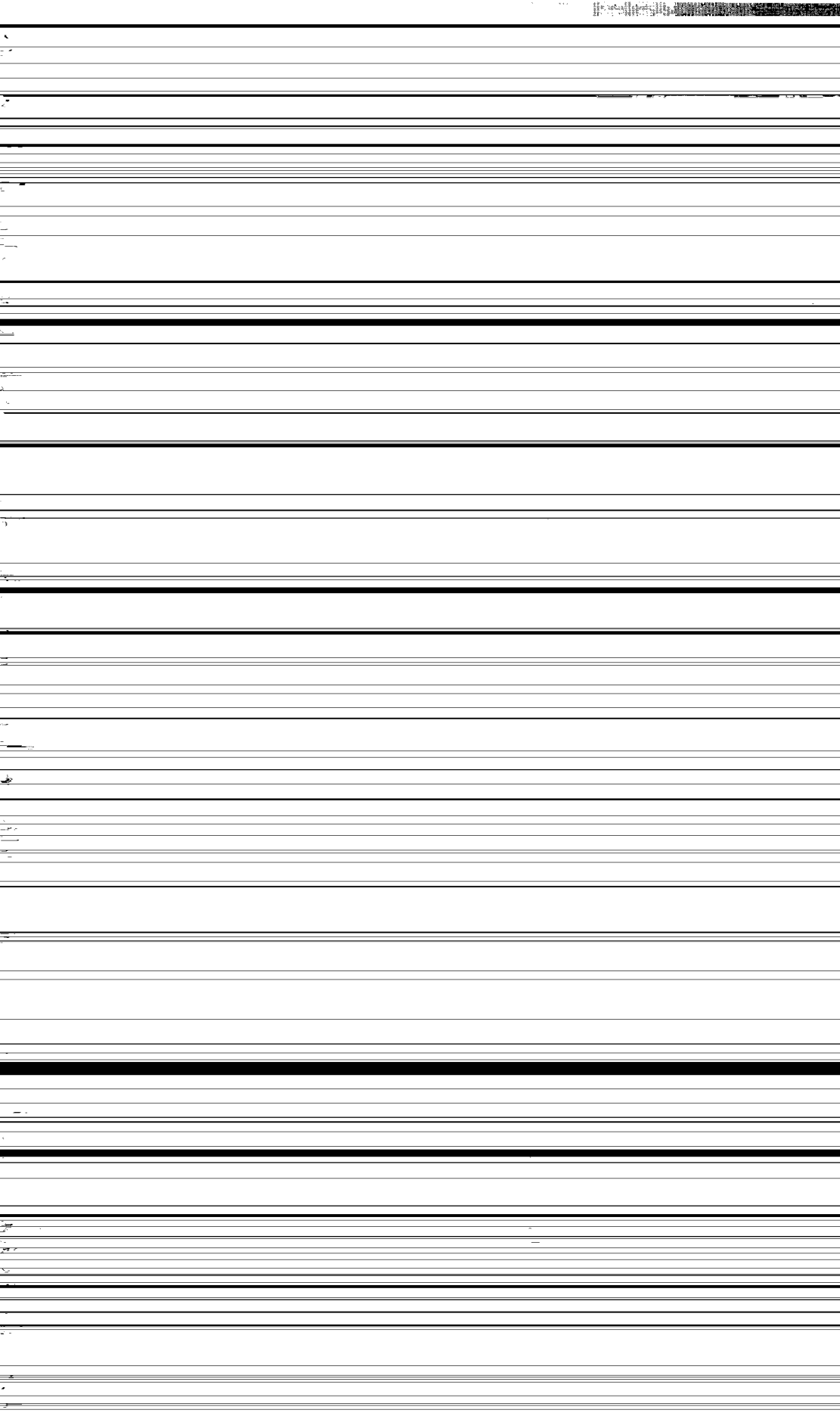
CHANGJIAN YANBING ZHENZHI YU
KANGFU

主 编◎韦秋红 岳 钟
副主编◎张月玲 沈立台 冯 丽 张海江
编 委◎(以姓氏笔画为序)
于 健 王丽英 韦秋红 尹桂荣
冉振龙 冯 丽 刘 超 刘朝霞
孙会文 李 颖 李世强 沈立台
张月玲 张运红 张海江 陈 强
岳 钟 郑红周 莫负华 曾 悦
薛保勤 魏小奇



内容提要

本书分为4章，包括眼的基本知识，白内障，青光眼及眼底病变。主要介绍了白内障、青光眼、眼底病等常见眼科疾病的病因、诊断、治疗、护理以及康复，还特别介绍了日常用眼卫生。本书内容丰富，通俗易懂，科学实用，对眼病的诊治与康复具有很好的指导作用，可供基层全科临床医师、医学院校学生、患者及其亲属阅读参考。



31. 如何预防近视不断加深
32. 近视患者饮食的注意事项
33. 远视的定义及分类
34. 远视的临床症状及治疗
35. 散光的定义及病因
36. 验光及其目的
37. 插片验光法的分类及方法
38. 电脑验光法有哪些优缺点

四、日常用眼卫生

39. 人眼为什么能看到东西
40. 如何掌握正确的滴眼药方法
41. 怎样使用视力表
42. 如何保护眼睛
43. 风沙眯了眼睛怎么办
44. 刺激性液体溅入眼内怎么办
45. 经常流泪怎么办
46. 经常眨眼、眯眼、眼皮跳动怎么办
47. 眼干涩、发痒等不适怎么办
48. 眼睫毛扎眼怎么办
49. 吸烟影响视力吗
50. 使用电脑者如何保持视力
51. 哪些常用药物可以损害视力
52. 使用隐形眼镜会引发眼部的炎症吗

第二章 白内障

一、基本知识

1. 什么是白内障
2. 白内障是怎样形成的
3. 白内障的分类
4. 白内障为什么会引起视力下降
5. 白内障会继发青光眼吗
6. 白内障继发青光眼的临床表现
7. 白内障的常见检查方法有哪些
8. 白内障术前眼部需要进行哪些检查

9. 白内障术前应做哪些全身检查
 10. 白内障的手术方法有哪些
 11. 白内障术后选择何种方式矫正视力
 12. 什么是人工晶状体及其类型
 13. 白内障患者为何要植入人工晶状体
 14. 人工晶状体的生理光学优点
 15. 后房型人工晶状体的优点
 16. 目前后房型人工晶状体的类型
 17. 超声乳化治疗白内障人工晶状体植入术的优点
 18. 是不是安装人工晶状体后视力就一定好
 19. 患了白内障应早做手术吗
 20. 白内障术后应如何护理
 21. 白内障患者如何调理膳食结构
 22. 白内障患者如何进行调养
- 二、老年性白内障
23. 什么是老年性白内障
 24. 老年性晶状体的生理、病理改变
 25. 老年性白内障的分类
 26. 老年性白内障的病因
 27. 老年性白内障的症状
 28. 什么是皮质性白内障
 29. 皮质性白内障的分期
 30. 什么是核性白内障
 31. 什么是后囊下型白内障
 32. 怎样预防老年性白内障
 33. 老年性白内障的预后如何
 34. 老年性白内障术后如何护理
 35. 老年性白内障的手术时机
 36. 老年性白内障患者术前应做哪些准备
 37. 老年性白内障手术有年龄限制吗
- 三、先天性白内障
38. 先天性白内障的定义及其产生原因
 39. 先天性白内障的种类和临床表现
 40. 怎样预防先天性白内障
 41. 怎样早期发现先天性白内障

- 42. 先天性白内障的治疗目标和方法
- 43. 先天性白内障的最佳手术时机
- 44. 先天性白内障经治疗后可以提高视力吗
- 45. 术后发生低视力的原因
- 46. 术后如何护理康复
- 47. 术后的屈光矫正及弱视治疗
- 48. 患儿的饮食要求
- 49. 如何照顾白内障患儿
- 50. 患儿可以上学读书吗

四、外伤性白内障

- 51. 什么是外伤性白内障
- 52. 外伤性白内障的病因及临床表现
- 53. 外伤性白内障的种类
- 54. 手术治疗的适应证有哪些
- 55. 术后如何护理康复
- 56. 外伤性白内障的预后如何
- 57. 如何预防外伤性白内障

五、代谢性白内障

- 58. 认识代谢性白内障的重要性
- 59. 什么是糖尿病性白内障
- 60. 糖尿病性白内障的发生机制
- 61. 糖尿病性白内障的类型
- 62. 糖尿病性白内障的治疗
- 63. 半乳糖性白内障及其症状
- 64. 低钙性白内障的临床表现及治疗
- 65. 什么是营养障碍性白内障
- 66. 什么是Wilson病合并晶状体浑浊
- 67. 哪些其他代谢疾病可以引起白内障

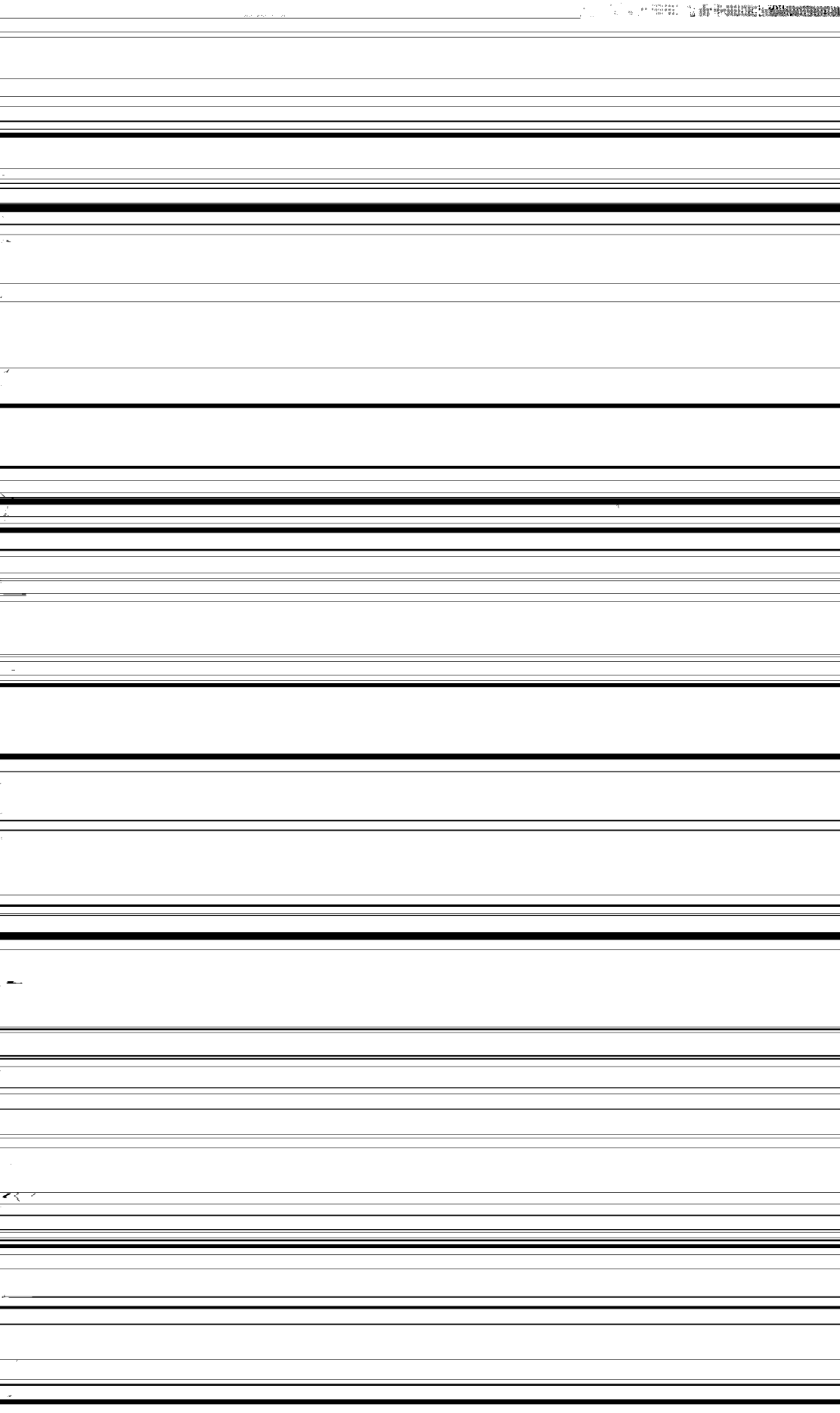
六、并发性白内障

- 68. 并发性白内障的定义
- 69. 并发性白内障的类型

七、后发性白内障

- 70. 什么是后发性白内障
- 71. 后发性白内障的治疗

八、药物性及中毒性白内障



22. 什么是恶性青光眼
 23. 恶性青光眼有哪些临床表现
 24. 怎样诊断恶性青光眼
 25. 恶性青光眼应使用哪些药物进行治疗
 26. 恶性青光眼的发生与手术操作有关吗
 27. 恶性青光眼的对侧眼该怎么办
 28. 哪些人应警惕恶性青光眼的发生
 29. 什么是小眼球及真性小眼球
 30. 真性小眼球的临床表现有哪些
 31. 什么是小角膜
 32. 青光眼睫状体炎综合征有哪些表现
 33. 如何治疗青光眼睫状体炎综合征
 34. 激素性青光眼是如何形成的
 35. 怎样治疗和预防激素性青光眼
 36. 什么是新生血管性青光眼
 37. 如何治疗新生血管性青光眼
 38. 什么是高眼压症
 39. 高眼压症会转变为青光眼吗
 40. 高眼压症需要治疗吗
- 三、青光眼的诊断和治疗
41. 眼睛疼痛就是青光眼吗
 42. 常见可引起眼痛疾病的诊治
 43. 青光眼的危险因素是什么
 44. 近视并发青光眼者有哪些特点
 45. 如何治疗青光眼
 46. 青光眼治疗的目的
 47. 如何选择抗青光眼药物
 48. 青光眼手术的术前工作有哪些
 49. 青光眼手术的作用及方法
 50. 青光眼可以双眼同时手术吗
 51. 哪些情况适于施行周边虹膜切除术
 52. 滤过性手术成功所需条件
 53. 青光眼术后有哪些并发症
 54. 什么是非穿透性小梁手术
 55. 青光眼术后应如何护理