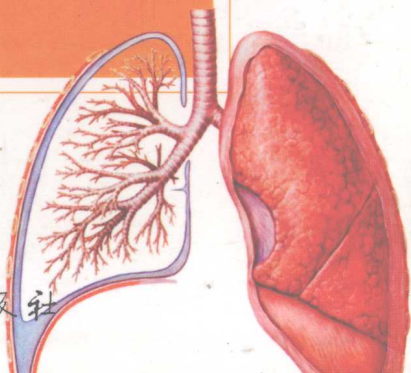
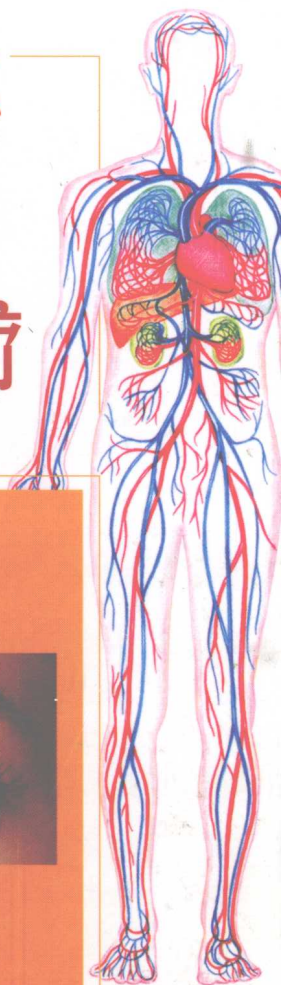
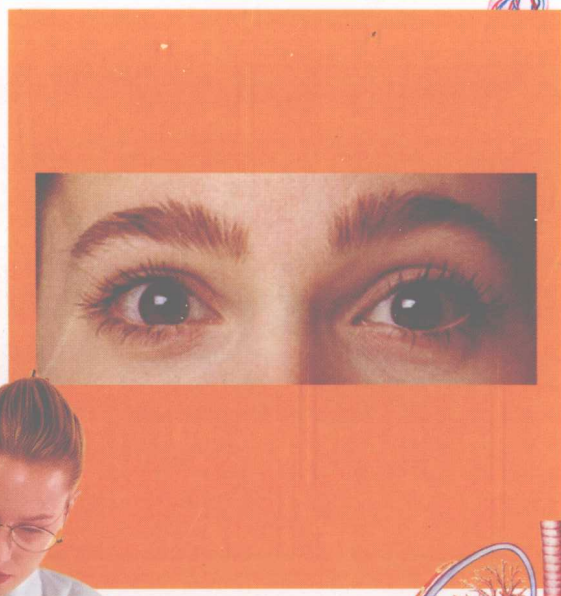


人体 健康自助书系

保护
你的

眼睛

保养 防病 治疗

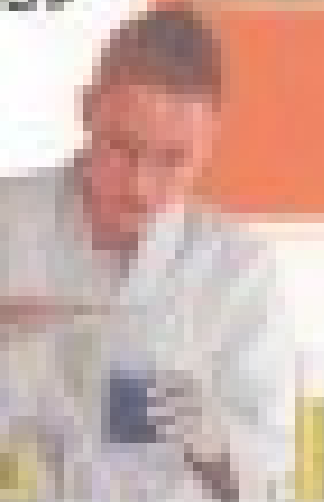
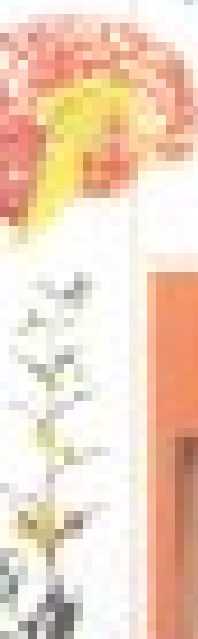
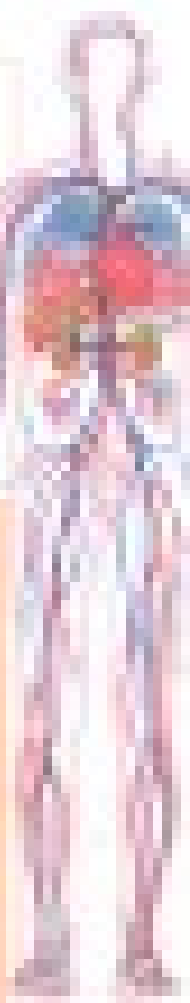
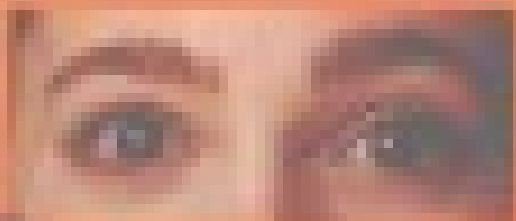


長春出版社

眼睛

保护
好的

保养 疾病 治疗



人民卫生出版社

健康自助書系

JIAN KANG ZI ZHU SHU XI



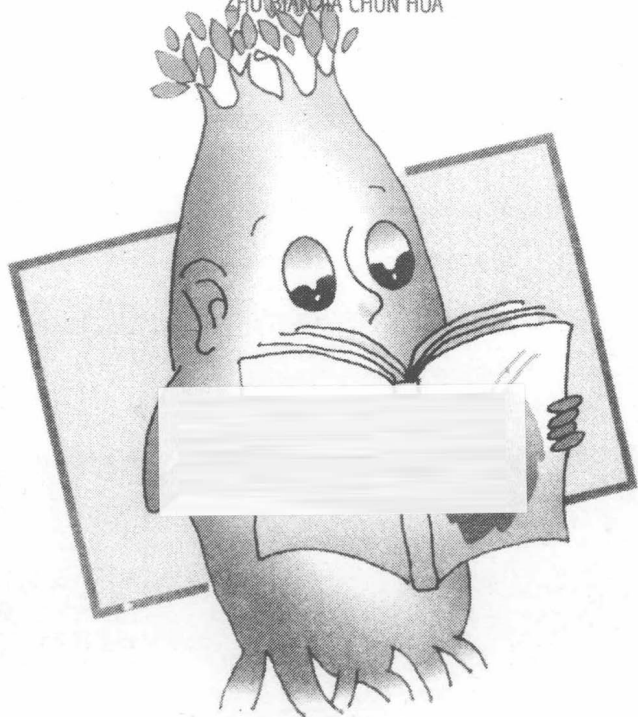
保护

你的眼

baohunideyan

主编 \ 贾春华

ZHU BIAN JIA CHUN HUA



长春出版社

策 划 羽 佳
责任编辑 羽 佳
主 编 贾春华
著 者 许爱珍 刘小刚

主 编 感 言

缘于同长春出版社的多年友好合作，当羽佳编辑决计要策划出版这样一套医学科普读物时，我便一口应承了担当主编的工作，但直到实施起来才觉得这实在是一件看似简单而做起来实难的事。我们只要看一下现今图书市场就会发现，目下的医学科普图书，大多科学性有余，实用性不足，内容甚是前沿，读来艰涩难通，甬说是尚乏医学知识的大众，就是非该专业的医务人员读来亦觉艰辛，当时我真的搞不清楚，策划出版过上百部（册）书籍的羽佳先生为什么偏要再次涉足医学科普领域？虽有诸多疑问，但应承下来的事总该如约完成。“殚精竭虑”后所得到的是羽佳先生的再三“指责”。经过5次改动，编写丛书纲要的事总算有了结局，接下来就是各分册纲要的撰写，分册撰稿人仅改写提纲一项，少则3次，多则8次不等，从接受任务到分册提纲制定完毕，共花费了8个月时间。提纲总算通过，但还未敢有些许懈怠，因为按羽佳编辑的要求，一旦发现内容不合格者，则令其重

修，甚至更换撰稿人，出版社概不付“残稿费”。条件苛刻，没有协商的余地。

说句实话，撰写这样一套丛书，对于医学博士、硕士、教授、副教授们来说，把握其科学性、先进性乃至实用性，都不是什么困难的事，唯对其普及性、通俗性、可读性的理解与掌握上确有难度，难怪一些所谓普及性医书皆成了半生不熟的“夹生饭”。描绘脏腑器官及扑朔迷离的生理病理，论述千差万别病症的诊断治疗，都难以离开并非形象直观的医学术语，而对难以理解、不能接受的东西，却要唤起读者的阅读兴趣，无异于痴人说梦。因此这套丛书的撰稿人在能唤起读者阅读兴趣上下了很大功夫，但是否达至或符合读者的阅读要求，可能还有一定的距离，但恐不会太遥远。假如这套丛书还有一些价值的话，那主要在于：她以通俗浅显的语言，告诉您应如何保护身体器官的健康，而非单单是对该器官某一病症的治疗。重防护，轻治疗，重在自身调摄，少借助他人之手，或许可以作为本丛书的特色之一。

教授·医学博士 贾春华



目 录

第一章 温故知新	
----------	--

第一节 心灵之窗的自白 / 3

- 一、电视与视觉何其相似 / 3
- 二、眼球是一架超级照相机 / 4
- 三、眼球里充满液体 / 6
- 四、缺一不可的双眼 / 7
- 五、眨眼是为了保护眼睛 / 9
- 六、心灵之窗的守护神——睫毛 / 11

第二节 明察秋毫 / 13

- 一、眼的一般检查 / 13
- 二、色盲和色弱的检查 / 15
- 三、视野的检查 / 16
- 四、眼压的检查 / 19
- 五、查眼底 / 21



六、CT、MRI 检查的适应症 / 22

第二章	未雨绸缪	
-----	------	---

第一节 心明眼亮 / 27

- 一、我国有哪些主要致盲眼病 / 27
- 二、近视、远视、散光有何区别吗？如何预防近视眼 / 29
- 三、视物变形及眼前有黑影飘动，要引起重视 / 35
- 四、X 线及微波辐射对眼睛有损伤 / 37
- 五、吸烟、饮酒对眼睛的危害 / 39
- 六、患近视眼与饮食有关 / 40

第二节 有备无患 / 43

- 一、眼睛化学伤的急救法 / 43
- 二、异物入眼或石块打中眼睛怎么办 / 45
- 三、放爆竹小心伤眼 / 48
- 四、在高山、雪地必戴防护眼镜 / 49
- 五、色盲看到的红红绿绿 / 51
- 六、常做眼保健操及用流动水洗脸 / 53



第三章 城门失火，殃及池鱼



第一节 由此及彼 / 57

- 一、结核病是眼病的致病因素之一 / 57
- 二、糖尿病病人视力下降，甚至失明 / 59
- 三、肾炎可以影响眼睛 / 60
- 四、高血压病要看眼底 / 62
- 五、甲亢是眼球突出的原因之一 / 64
- 六、颈椎病能引起视力障碍 / 65

第二节 纠缠不清 / 67

- 一、牙齿有病殃及眼睛 / 67
- 二、鼻窦炎是视神经炎的“元凶” / 68
- 三、慢性扁桃体炎是虹膜睫状体炎的发病来源 / 68
- 四、脑瘤要查眼底和视野 / 69
- 五、血癌的眼部表现 / 70
- 六、感冒与眼病 / 71

第四章 火眼金睛



第一节 明辨是非 / 75



一、沙眼会使人失明吗？患了“红眼病”
怎么办 / 75

二、春季卡他性结膜炎应如何防治 / 79

三、巩膜炎和角膜炎都有哪些表现 / 80

四、青光眼的诊治 / 84

五、老年性白内障的临床表现及分期 / 88

六、视神经萎缩的防治 / 90

第二节 去伪存真 / 91

一、认识麦粒肿和霰粒肿 / 91

二、认识结膜充血和睫状充血 / 94

三、认识视乳头水肿和视神经炎 / 95

四、远视易内斜，近视易外斜 / 97

五、认识眼眶外伤与眼外肌外伤 / 99

六、视网膜出血不是一种独立的眼病 / 101

第五章 杜渐防萌

第一节 百花齐放 / 107

一、药物治疗，中西并重 / 107

二、针刺疗法，独具匠心 / 116

三、激光、冷冻、超声波疗法各领风骚 / 119

四、手术疗法 / 125



五、合理使用激素 / 127

六、眼睛的护理与保健 / 129

第二节 锦上添花 / 130

一、眼部医学美容及注意事项 / 130

二、眼袋是怎样形成的？去除眼袋有什么方法 / 134

三、上眼皮下垂及眼睛过大过小的治疗 / 135

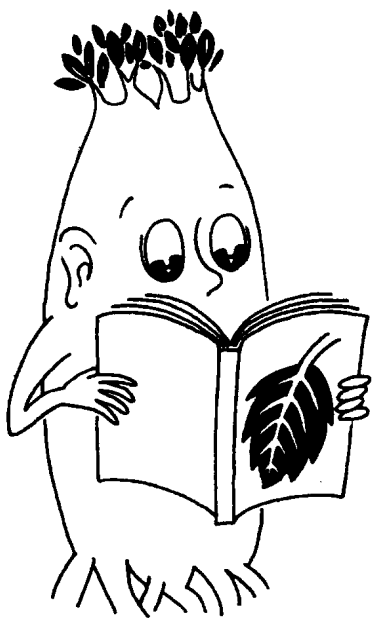
四、眼睑内翻、外翻可以手术 / 138

五、眉毛畸形或缺损可以治疗 / 138

六、怎样纹眉？影响眼部美容的皮肤病有哪些 / 139

七、保护眼睛 / 142

温故知新



温故而知新，可以为师矣。

——引自《论语》

对于医务工作者来说，本章所介绍的内容早已熟知，但对于那些涉医不深的人来说，这些知识又是新鲜和陌生的。从内容上看本章内容是理解好以后篇章的基础，相对以后篇章而言仍可称之为“故”。您若能通过阅读此篇而发现一些问题，相信亦可成为医学大师，对自己的身心健康更会如运掌中。



第一章 温故知新

第一节 心灵之窗的自白

一、电视与视觉何其相似

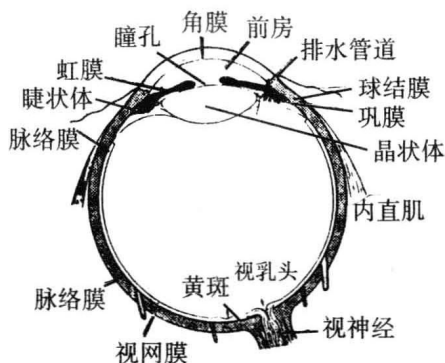
电视系统由摄像机、电缆、接收机组成。摄像机将外界景物通过光学镜头把物像投射于信号靶上，电子枪在信号靶上扫描，使光信号转换成代表图像内容的电信号，电信号由电缆送到电视接收机上再现出图像。

眼球相当于电视摄像机，视冲动（电信号）经视神经传导至大脑枕叶产生视觉，角膜、晶体等屈光装置好比摄像机的镜头，外界物体经镜头缩小聚集，投影在视网膜上。视网膜有一种特殊的功能，把光信号转换成电信号，再由视神经传导至大脑。

视网膜上具有 1.3 亿个小细胞——光电管，它是世



世界上最小的光电管，必须用高倍显微镜才能看到它们。物像投影在这些小细胞上，“光能”转换成“电能”。每个小细胞根据物像的色彩及明暗，发出不同电信号，人们看到的一切景物就是由 1.3 亿个小细胞的电信号所组成的一幅彩色图像，由于细胞极小，所以看不出颗粒的痕迹。不过，无论如何，电视图像质量是远远比不上视觉图像的。



二、眼球是一架超级照相机

角膜——照相机的镜头，是光线进入眼球的第一道关口，屈光为 42 屈光度 (D) 左右，占眼球表面积的 1/6，直径为 11.5 毫米，中央厚 0.6 毫米，旁边厚 1 毫米，俗称黑眼珠。其实角膜透明无瑕，只是由于眼球壁的其他部分好像照相机的暗箱，当人们通过这层透明组织观



看黝黑的眼内时，才产生黑的感觉。角膜组织分5层：上皮层、前弹力层、基质层、后弹力层、内皮细胞层。角膜上皮层有十分敏感的感觉神经末梢，但对冷觉不敏感，因此有“不怕冷的大将军”之说，如果角膜上皮受损，一般24小时内不留痕迹地愈合，如果角膜受损严重，则愈合后留下斑痕，严重的呈瓷白色，好像镜头上的霉斑，影响视力，必要时须换镜头。

巩膜——照相机壳，对眼球的内部结构起保护作用，白色不透明，厚约1毫米，占整个眼球后部约5/6，俗称眼白。

瞳孔——照相机的光圈，俗称瞳仁，直径2.5~3毫米，婴儿和老人的瞳孔较小。外面光线强的时候瞳孔缩小；光线弱的时候瞳孔变大，从而使眼睛里接受的光线总是恰到好处。一旦失调，将导致曝光不当。

虹膜——照相机光圈的叶片。如果光线过强，虹膜内瞳孔括约肌收缩，则瞳孔缩小；光线变弱，虹膜开大肌收缩，瞳孔变大。根据虹膜内含色素的不同，虹膜呈现不同的颜色。白种人虹膜色素较少，呈灰蓝色；黄种人色素较多，呈棕黄色；黑人色素最多，呈黑色。

晶状体——照相机的全自动变焦镜头，位于瞳孔虹膜后面，呈双凸透镜，正常人既能看近又能看远，全依赖于晶状体的调节。看远时，睫状肌放松，悬韧带绷紧，晶状体变扁平，折光力减少；看近时，睫状肌收



缩，悬韧带放松，晶状体依靠其本身弹性变凸，折光力增加。通过如此调节，使光线能聚焦在视网膜黄斑上。如果通过调节，光线不能聚焦在视网膜上，就存在屈光不正。光线聚焦在视网膜之前称为近视眼；聚焦在视网膜之后称为远视眼；不能聚焦在一个点，称为散光眼。如果晶状体的调节功能失调，如年老时，晶状体不能变凸，称为老视，即老花眼；如果晶状体变混浊，就称为白内障。

视网膜——胶卷，起感光作用。感觉最敏感的那部分，称为黄斑。虽然视网膜很薄，机构却很复杂，分为10层，感光的细胞主要是视锥细胞和视杆细胞。视锥细胞主要负责视觉和色觉，视杆细胞主要负责暗视觉。

脉络膜——照相机的暗箱。主要由血管组成，因此还兼有营养眼球的责任。

三、眼球里充满液体

照相机内部是空的，而软弱的眼球壳是在内部充满液体时才使眼球的形态得以维持的。眼球里面的液体在前半部的称“房水”，顾名思义，它是一种水，其量甚微，只有三四滴，可别小看这区区几滴房水，它对眼睛的存亡有举足轻重的关系呢！房水一边产生一边排出，为眼组织带进必需的物质，又将代谢的废料顺便带出眼外。房水川流不息地进行循环，如果排出道阻塞，房水