

著者：金树林

眼睛保健

60诀



● 眼球能换吗

● 怎样发现眼病

0.1

谈双眼皮手术效果

新疆大学出版社

眼睛保健60诀

金树林 编著

新疆大学出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路14号)

原乌鲁木齐陆军学校印刷厂印刷

787×1092毫米 36开 5.5印张 97千字

1988年7月第1版 1988年7月第1次印刷

印数：1—7000册

ISBN7-5631-0049-0/R·0001定价：1.00元

谁不愿意有一双明亮的眼睛，朋友，您知道怎样保护眼睛吗？本书将为您解答您最关心的问题，提供眼睛保健方法。愿您的眼睛更加明亮。

前 言

近年来收到各地眼病患者来信,询问诸多眼病防治常识,并应新疆人民广播电台、科技报等约稿。因来信频频,无暇逐一回答,深感内疚。考虑再三,终将近几年在各家报刊上刊过的部分稿件加以整理,收集成册,旨在为群众保护视力、防治眼病提供指南。限于篇幅及读者对象,文章采用小品、对话等多种形式,饶有趣味地介绍各种常见眼病防治知识及简单易行的自我检查治疗方法和眼科新技术,以供各族群众保护眼睛、增进健康之用。因水平所限,文中难免有错误与疏漏,恳望读者批评指正。

本书承我科李林、姚兰江等同志绘图、誊写,特此致谢。

编 著 者

1988.1 于空军乌鲁木齐医院

目 录

人为什么会看东西?	(1)
怎样发现眼睛有病?	(4)
请您闭上一只眼	(7)
请照照您的“瞳孔”	(10)
人的眼球能换吗?	(12)
眼与全身疾病有什么关系?	(15)
哪些眼病可以遗传给下一代?	(18)
引起突然失明的眼病有哪些?	(21)
眼科手术前后应注意什么事项?	(25)
查远视力与近视力有什么意义?	(28)
怎样自我检查视力?	(30)
怎样去验光?	(33)
点眼药有妙法	(36)
“左眼跳财, 右眼跳灾”有道理吗?	(38)
一只眼大、一只眼小是怎么回事?	(41)
谈谈双眼皮的手术效果	(43)
谨防眼外伤	(45)
眼化学灼伤的自我抢救	(47)

一只眼受伤后另一只眼也会瞎吗？	(50)
迎风流泪怎么治？	(53)
眼角溢脓是啥病？	(56)
眼前黑影是什么病？	(58)
一物变双影、复视须寻根	(60)
勿轻视小儿斜视	(62)
儿童弱视要早治	(65)
近视远视与散光的区别	(68)
老花眼是怎么回事？	(70)
近视如何分“真”“假”？	(72)
浅谈近视眼之治疗	(75)
为近视眼患者进一言	(78)
关于手术治疗近视眼	(81)
对目前社会上各种治疗近视眼方法的评价	(83)
戴眼镜对眼有害吗？	(87)
水晶石眼镜的自白	(90)
怎样选用隐形眼镜？	(93)
怎样正确戴用隐形眼镜？	(95)
视力不良患者的又一佳音——助视器	(97)
沙眼是沙粒掉进眼里引起的吗？	(99)
胬肉攀睛莫等闲	(102)
电焊光引起的眼病	(104)
防治“红眼病”	(106)
角膜炎有什么危害？	(109)

慢淡青光眼.....	(111)
替青光眼患者献一策.....	(113)
谈谈白内障的治疗.....	(115)
(1) 手术治疗白内障.....	(115)
(2) 药物治疗白内障.....	(117)
(3) 激光治疗白内障.....	(117)
怎样选择治疗白内障的药物?	(119)
玻璃体混浊如何治?	(121)
一种新的眼科手术——玻璃体切割术.....	(123)
眼睛的特区——黄斑.....	(125)
高血压眼底病变与视网膜动脉硬化.....	(128)
什么叫“视网膜脱离”? 怎样治疗?	(131)
由火车相撞引起重视的眼病——色盲.....	(134)
错把大海当蓝天的眼病——立体盲.....	(137)
角膜病患者的新希望——人工角膜.....	(139)
治疗白内障的新方法——人工晶状体.....	(141)
潜伏的“对眼”——隐斜视.....	(144)
不必过分担心的眼病——视疲劳.....	(146)
激光能治哪些眼病?	(148)
萤光眼底造影是做什么用的?	(150)
现代眼病查治新方法集锦.....	(153)
家庭眼药箱.....	(156)

二、丹毒	164
三、传染性皮炎（传染性湿疹状皮炎）	166
第二节 慢性化脓性皮肤病	167
一、慢性毛囊炎	167
二、慢性疖病	170
三、慢性头皮脓肿（脓肿性穿掘性头皮毛囊周围炎）	171
第三节 与化脓球菌有关的皮肤病	172
一、婴儿坏疽性皮炎	172
二、匍形性皮炎	173
三、脓疱性细菌疹	174
四、坏死性结节性皮炎	175
第七章 皮肤结核病	177
第一节 结核性狼疮（寻常性狼疮）	177
第二节 疣状皮肤结核病	179
第三节 瘰癧性皮肤病	179
第四节 硬红斑	180
第五节 面部粟粒狼疮（面部播散性粟粒性结核病）	181
第六节 丘疹坏死性结核疹	182
第七节 结核性苔癣	183
第八章 真菌性皮肤病	185
第一节 头癣	185
第二节 体癣	187
第三节 手足癣与甲癣	188
第四节 花斑癣（汗斑）	191
第五节 叠瓦癣	192
第六节 白色念珠菌病	193

人为什么会看东西？

要想知道人眼为什么能看清物体，首先须了解眼球的基本构造。眼睛主要是由眼球及其附属器官（结膜、泪器、眼睑、血管、神经）和保护器（眼

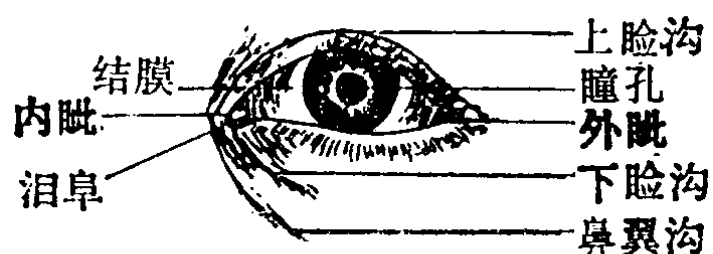


图 I

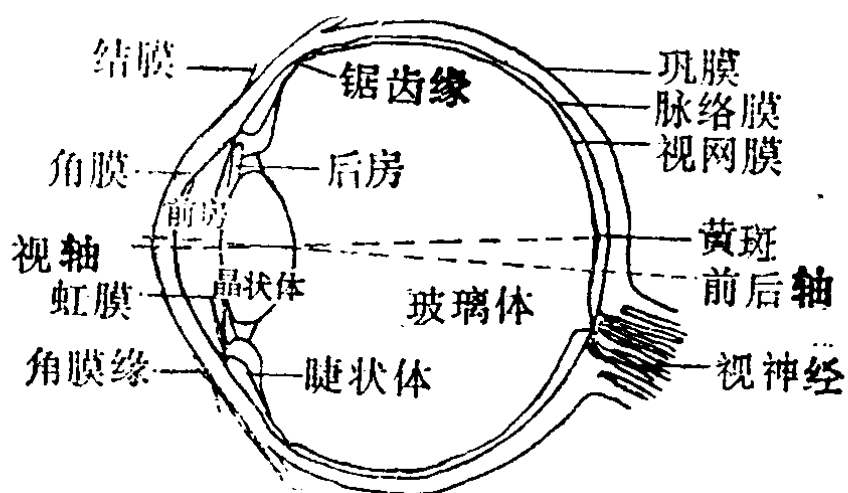


图 II

睑、眼眶)等组成(图Ⅰ)。如果我们把眼球作水平子午线切开就可看到,眼球是由眼球壁和眼内容物两大部分组成(图Ⅱ)。

眼球壁:是由外、中、内三层膜组成。外层分前后两部分,前部分较小,呈透明状,略向前突,叫做角膜(也就是黑眼珠部分)。后面部分为白色不透明的纤维组织,约占眼球的 $\frac{4}{5}$,叫做巩膜。这两部分构成眼球外壳。中层含丰富的血管,供应眼球的营养,通常叫葡萄膜,也有人叫血管膜或色素膜。这一层大部分附着在巩膜内面,由前向后又分为虹膜、睫状体和脉络膜三部分。虹膜呈扇环形,中间有一个孔叫瞳孔,可以随光线强弱自动舒缩,是光通路的重要部位。内层叫视网膜,衬在脉络膜内面,是一层菲薄而结构异常复杂的组织。在解剖上它又分为10层,含有感光细胞和负责传导神经冲动的细胞和神经纤维,能使人眼分辨物体的形状、大小、颜色等。同时在视网膜后部中央还有一个感光最敏锐,司管人中心视力的部位,叫黄斑。

眼内容物:主要有三种,即房水,晶状体和玻璃体。房水主要在角膜后面和虹膜之间的腔里(也叫前房),少部分在虹膜和晶状体之间(叫后房),是一种清亮透明液体,有营养眼内组织和维持眼压的作用。晶状体紧贴在虹膜后面。酷似一个铁饼,它透明、有弹性、其凸度可随看远看近发生变化。

玻璃体在晶状体后面，占眼内容的绝大部分，是一种胶冻样透明体，具有维持眼球形态和屈折光线的作用。

眼球的角膜、房水、晶体和玻璃体共同构成了眼的屈光装置，外界物象的光线即可依次通过这些组织发生折射成像在视网膜上，又由视网膜的感光细胞和神经纤维把这些信号通过视神经如实的传导给大脑主管视觉的中枢，便在人脑中产生了该物体的形象，从而形成了视觉。

由上可知，眼球是一个非常精细的器官，有人把它比做照像机，从精度上来讲是绝对不能相比的，但可以说；照像机的制做是模仿眼睛而来的，例如，照像机的镜头相当于眼睛的角膜和晶状体；光圈相当于虹膜和瞳孔；暗箱相当于含有遮光色素的眼球壁；感光胶卷相当于视网膜等。了解了以上道理，我们则不难理解以后各篇谈到的有关各种眼病发生的部位和导致的危害。可以说，无论眼球的哪一部位发生了病变，都将不同程度的发生视觉障碍，尤其是屈光系统的病变则更会较早的影响视功能。因此，我们必须尽早地发现眼部每一个细微的变化和疾病。做到早期发现，早期治疗，才能做到象保护生命一样保护我们的眼睛。因为一个失去了眼睛的人将会比失去其它器官更痛苦。

怎样发现眼睛有病？

许多眼病都是先出现某些症状，然后再慢慢地发展加重。如果能在这些症状刚出现就立刻引起注意，详细检查，抓紧治疗，则不难取得较好疗效。可惜的是由于人们对这些症状的意义不太了解而又不能及时予以足够的重视，结果往往贻误病机，导致不良后果。怎样“防患于未然”，这里不妨将常见的眼病症状简述如下：

一般患者常见的眼病症状有视觉性症状、感觉性症状及自己发现的症状三大类，这里主要简述“视觉症状”。

1. 视力障碍 必须注意其发现时间，是一眼还是双眼，视力是突然消失还是逐渐模糊。是视远不清还是视近不清，甚或远近都不清。一旦发现视力改变必须立即检查，查清原因。视力突然消失常见于眼底出血、视网膜脱离、眼外伤及部分青光眼等病。视力逐渐下降常见于白内障、青光眼、玻璃体疾病及某些眼底病、黄斑病变等。眼睛视远不清视近清楚大多是近视眼，视远清楚视近不清可能是老

花眼或远视眼，远近都不清则可能是散光或其它眼病。

2.眼前黑影飘动 情况比较复杂，可参看“眼前黑影是什么病”一文。

3.虹 视 表现为晚上看灯光时灯周出现一圈彩虹样圆圈，常见于青光眼早期、结膜炎等。

4.视野缺损 表现为眼前一角或半边发黑看不见东西。常见于视网膜脱离，视路损害（如颅内肿瘤压迫视神经，视路炎等），以及眼底出血、黄斑部疾患等。对这类症状应引起高度重视。

5.复 视 将一物看成两个。双眼性者多为眼球运动的病变，如麻痹性斜视，眶内肿物压迫眼球引起眼球移位、眼肌麻痹等。

6.多 视 表现为将一个物体看成多个。多为初发性白内障、多瞳孔症及屈光不正等。

7.视物变形、小视、大视 表现为视物变形，变小或变大等。常见于视网膜及黄斑病变，但须注意鉴别诊断。

8.眼前闪光 眼前时有闪电样光亮出现，或是眼前冒金星，系因玻璃撞击或牵引视网膜，刺激视细胞而引起。前者多为视网膜脱离的前奏或早期，后者见于贫血患者或正常人。

9.幻 视 常感觉到眼前有什么东西，其实并无此物。多系大脑颞叶肿瘤引起的精神症状。

10.色 觉 表现为在整个视野中发生全面一

致的色视。如红视、黄视、白视、蓝视等。红视常见于前房或玻璃体出血；黄视发生于山道年或苦味酸中毒、黄疸、毒蛇咬伤等；蓝视多见于晶状体摘除术后等，应根据情况加以鉴别，区别对待。

11.夜 盲 表现为夜间视力下降。多见于维生素A缺乏、夜盲症及视网膜色素变性患者。

12.昼 盲 表现为在强光照射场所视力下降。多见于核心白内障及玻璃体中心混浊，有中心暗点的患者。

了解以上常见症状，您就不难根据自己的情况加以分析，采取相应措施，及早防治眼病发生。



请您闭上一只眼

请不要误会，这里说的“请您睁一只眼，闭一只眼”并不是要您办事不负责任、马马虎虎。我是说请您经常有意识的交替闭一只眼，用另一只眼看看东西。也许有人会问：“这有什么用？”请千万别小看这一简单的动作，它往往可以使您发现一些意想不到的情况，对早期发现某些眼病有着极其重要的作用。

人长着两只眼，能同时看物体，有一个完整的视觉功能，它比单眼看东西有三个优点：第一是可以形成空间感觉，也就是立体知觉，用单眼看立体电影没有立体感就是这个道理。第二是眼前所看到的视野比单眼大，并可弥补单眼视野中因视神经乳头影响所产生的暗区（也叫生理盲点）。第三可以增加对物体距离和大小判别的准确性。双眼视功能的这些优点平时并不为人们所觉察，即便是一只眼失明，如不仔细体察，有时也不一定能发现这些特点的变化。这便使人们常常疏忽了这些微妙的变化，而造成在临床上有人一眼失明或视力很差多年都不

能觉察，只是在偶然间闭上一只眼时或检查身体时方发现自己一眼失明，追溯病因，已属晚期无法挽救而悔之莫及。尤其是小儿，虽一眼失明，由于另一眼视力正常并不影响其活动，更难被家长所发现。有一个父母均为医生的10岁儿童，当我们在学校做视力普查时发现他一眼视力只有0.1，告知其父母，他们根本不相信，矢口否认孩子视力不佳，直到让他们亲自检查儿子的视力才大吃一惊。另有一病人到眼科求医，因医生疏忽，没有给他检查视力，而按一般眼病点了常用眼药，他回家后发 现 一 眼失明，便与医院纠缠不休，硬说是这位医生用眼药把眼治瞎。其实他一眼失明已多年，只是并未发现而已。如此之例，不胜枚举。

眼睛对人何等重要，可为什么竟有人如此大意，致一眼失明多年而没有发现呢？其实也不能全怪这些病人，假如人只有一只眼，他们肯定会早期发现的。问题就在于人有两只眼，一只失明时另一眼则勇挑重任，并不影响他们的行动，加之许多引起视力下降的眼病常常是没有任何感觉，并不象得了其它疾病那样出现各种不适症状，这便造成了单眼有病而不能及时发现的双重原因。如果您能按我上面所讲的“经常有意识的睁一只眼，闭一只眼”的话，那些令人遗憾的疏忽将会被您随时发现。

引起无痛性视力不良的病有许多种，常见的容易被人们疏忽的单眼病有：单眼高度近视，单眼弱

视，单眼先天性白内障，单眼视网膜脱离，单眼眼底出血、黄斑变性，视神经萎缩及黄斑、网膜、脉络膜炎症，肿瘤等……。这些病有的可以没有任何其它表现，只是视力进行性下降，有的病早期眼前有不同类型的黑影，不经检查很难发现。这些病如果早期治疗大都可取得较好疗效，如果到晚期则很难说不属“不治之症”。为了早期发现您一眼是否有病，请君不妨经常试试这一简单有效的方法。

