

近视眼 | 白内障 | 青光眼

光明 “围脖”

— 中医眼科名家博客问答实录

主编 张健

近视已成为危害我国青少年健康的首要疾病

白内障是目前世界上主要的致盲眼病之一，
但幸运的是白内障是一种可治性眼病

青光眼越早发生，越易引起视力损害，其失明的可能性越高，
而且青光眼一旦失明，将终生不能恢复视功能



人民卫生出版社

光明“围脖”

——中医眼科名家博客问答实录

主 编 张 健

副主编 张 清 张湘晖 游 硕

编 委 (按姓氏笔画为序)

文志军 文志远 张 栩 张 健

张 清 张 照 张远翼 张明亮

张湘晖 游 硕



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

光明“围脖”:中医眼科名家博客问答实录/张健主编.—北京:人民卫生出版社,2014

ISBN 978-7-117-19687-1

I. ①光… II. ①张… III. ①中医五官科学-眼科学-防治-问题解答 IV. ①R276.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 192203 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

光明“围脖”——中医眼科名家博客问答实录

主 编: 张 健

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 10

字 数: 200 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19687-1/R · 19688

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



眼睛是人类的“心灵之窗”。人类的眼睛是进化得比较完善的视觉器官,具有感光、产生视觉的特殊功能。人类认识和改造世界,创造物质和精神文明,必须首先感知周围世界。据悉,人类接收信息的90%来自视觉。可见,眼睛所捕捉信息量之大,是身体其他任何器官所不能及的。

视力障碍和失明不仅给病友造成了身心伤害,还会加重家庭和社会负担,因此防治眼病具有极为重要的意义。目前影响我国青少年视力的主要是近视,影响中老年人视力主要的是白内障和青光眼。

作为眼科资深专家,我院首届名医、眼科主任医师张健教授非常热爱本职工作,平时积极钻研业务,每年采用中医、中西医结合的方法诊治门诊病友逾万人次,为解除广大病友的痛苦竭尽了全力。在繁忙的临床、教学和科研工作之余,在网易、新浪、搜狐等网络媒体上开辟了“眼科医师张健的博客”,在“好大夫网站”“寻医问药网站”“健康725网站”设有眼科科普专栏,白天在医院门诊看病开药方,晚上则在家更新博客,回复病友,热心地为他们答疑解惑,拥有了众多的读者和较高的知名度,仅“网易博客”就获得了近200万人次的点击率,其博客中的很多篇文章

被网编作为名博首页推荐。

为了让更多的眼病病友受益,张健教授现将博客中的“近视眼、青光眼、白内障”中为病友答疑解惑部分内容集成册,名为《光明“围脖”——中医眼科名家博客问答实录》,由人民卫生出版社出版。这本眼科科普读物,深信将会赢得更多眼病病友的喜爱,为眼病的防治作出更大贡献。乐此为之序。

享受国务院政府特殊津贴专家

第三批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师

李传课全国名老中医药专家传承工作室承担者

湖南省名中医 主任医师 教授 博士生导师

李传课



前 言

中国戴眼镜的人数超过3亿,居世界之首。目前我国学生近视发病率接近60%,居世界第二位,高中生近视率已达70%以上,人数超过6000万,近视已成为危害我国青少年健康的首要疾病。

白内障是目前世界上主要的致盲眼病之一,但幸运的是白内障是一种可治性眼病。据世界卫生组织不完全统计,全世界白内障盲人约有1600万~2100万人。在我国,现有白内障患者已达到了6000万人,白内障致盲400万~500万人,居于各类致盲眼病的首位,并且呈现白内障低龄化的趋势。白内障的早发现早治疗,尤其对于先天性白内障患儿,有利于其视力的发育。

我国原发性青光眼的患病率约为0.21%~1.75%,40岁以上人群的患病率为1.4%。随着传染性眼病逐渐控制以及我国人口平均寿命的延长,青光眼已成为我国当前主要致盲病之一。青光眼致盲的人数占全体盲人的5.3%~21%。青光眼越早发生,越易引起视力损害,其失明可能性越高,而且青光眼一旦失明,将终身不能恢复视功能。

人们迫切要求了解这“三大”眼病的医学知识,近几年,我将患者的疑问和常见眼病的诊疗资料整理并发表在

“眼科医师张健的博客”上,得到了网友们的热烈回应,博客的点击率节节攀高,最高时一日点击量达 36 738 人次。于是,在网友的提议下,我决定将博客的近视眼、青光眼、白内障部分内容整理成册,出版一本眼科科普读本——《光明“围脖”——中医眼科名家博客问答实录》以供更多的人阅读。该书主要介绍近视眼、青光眼、白内障基本知识、眼病分类、发病原因、诊断方法、如何防治等。但是,由于眼科疾病的复杂性和眼睛的重要性,当发生眼病时,切不可盲目“照本宣科、抄方自疗”,应及时到医院诊疗,以免耽误病情,违背我出版此书的初衷。

本书部分文章参阅、引用了同道观点和国内外眼科学最新科学成果,在此谨致谢忱! 在编写中承蒙湖南中医药大学及第一附属医院的各级领导及眼科同道对我的大力支持和帮助,感谢在校学生和实习医师在编校中付出的辛勤劳动。此外,我还要感谢广大患者和网友对我的热情关注,你们是我出版此书的坚实后盾。

最后,谨以此书献给我深爱的父母、妻子、女儿、女婿以及所有的家人和朋友,感谢他们多年来对我事业的理解和支持!

湖南中医药大学第一附属医院眼科 张 健

2014 年 3 月



目 录

第一篇 近视篇	1
近视篇前言	1
近视基本知识	2
眼的组织结构	2
“活相机”怎样摄影	3
视力表的种类和功能有哪些	4
什么是屈光不正	7
什么是近视眼	7
近视与散光	8
为什么上网族患有假性近视且日趋严重	9
近视为何会越来越多	10
高度近视必定遗传给下一代吗	11
老花眼是否可以抵消近视眼	13
近视分类	14
近视分几类	14
如何区别真假性近视	16
真性近视是怎样形成的	18
假性近视的发生原因是什么	20
什么叫混合性近视	21



近视症状	22
近视发生有何预兆	22
孩子近视眼有哪些危害	24
为什么近视患者眯起眼睛就能看清楚	25
为什么学龄儿童易得近视	26
如何早期发现儿童患近视	27
如何早期发现青少年患近视	29
眼外伤会引发近视眼吗	30
老年人也会发生近视吗? 如何治疗	32
青少年近视的危害有哪些	33
近视为何会眼前出现飞蚊飘舞	34
近视眼会突然失明吗	35
近视诊断	37
近视的诊断需要做哪些检查	37
假性近视的诊断	38
高度近视会引起哪些并发症	39
高度/恶性/病理性近视的鉴别	40
近视西医治疗	41
西药滴眼剂治疗近视效果怎样	41
内服药物治疗近视效果怎样	42
复方托吡卡胺/美多丽滴眼剂能长期使用吗	42
西医治疗近视方法哪样最有效	44
未来治近视将靠基因疗法	44
近视中医治疗	45

中医是如何认识近视的·····	45
中医认为近视是如何形成的·····	45
中医如何诊断近视·····	45
近视如何辨证论治·····	46
增光袋泡剂治疗近视效果如何·····	49
近视的针刺疗法·····	51
针灸为何能治近视·····	52
耳穴埋针如何治疗近视·····	53
耳穴贴压如何治疗近视·····	54
耳穴按摩如何治疗近视·····	55
古代如何认识近视·····	56
饮食与近视 ·····	56
近视与饮食习惯·····	56
近视吃什么好·····	57
含锌较多的食物对眼睛有利·····	58
铬与近视的形成有密切关系·····	59
视力的敏感度与眼含硒量有关·····	59
铜对视力的影响·····	59
碱性食物对眼睛的帮助·····	60
近视要如何注意食物加工和烹调方法·····	60
为何要少甜食多锻炼咀嚼肌·····	61
近视食疗要注意什么·····	61
近视为何要少喝饮料多喝茶·····	62
防治近视有何药膳·····	62

近视与配镜	63
近视儿童要不要戴眼镜	63
近视眼选配眼镜的原则有哪些	64
电脑验光准确吗	65
儿童验光为何要散瞳	66
散瞳验光对眼睛有害吗	67
戴镜后近视会不会越来越深	68
哪些近视眼配镜后需经常戴	69
怎样才能配到一副准确、舒适的近视眼镜	69
为什么有时候戴镜后出现干扰症状	70
近视眼镜 = 框架眼镜吗	70
眼镜要如何保养	70
什么是渐进多焦镜	71
近视与隐形配镜	72
隐形眼镜有哪些类型？隐形眼镜有哪些优点？什么 是 RGP	72
什么是 OK 镜？OK 镜有什么优点	73
儿童能戴隐形眼镜吗	73
哪些人不适合戴隐形眼镜	74
近视与激光	75
激光治疗近视安全否	75
准分子激光治疗近视有何特性	76
如何选择准分子激光近视手术	77
近视手术认识五大误区	78

医师为何不做近视手术·····	82
准分子激光角膜屈光手术知情同意书有哪些 内容·····	83
怎样正确对待近视手术风险·····	85
眼保健操漫谈 ·····	86
为什么眼保健操能预防近视眼·····	86
如何练习眼保健操·····	87
如何正确做保健操·····	90
为什么做眼保健操须先洗手·····	91
2008 年新版眼保健操如何做 ·····	92
新版眼保健操和老版的眼保健操有什么区别·····	96
第二篇 白内障篇 ·····	98
白内障篇前言·····	98
白内障基本知识·····	99
人的眼球结构是怎样的·····	99
正常晶状体的结构和作用怎样 ·····	101
人的眼睛是怎样看清物体的 ·····	101
什么是眼的调节功能 ·····	102
什么是白内障 ·····	102
白内障发病率高吗 ·····	103
引起白内障的原因有哪些 ·····	104
白内障早期有什么症状 ·····	105
如何检查白内障 ·····	107



怎么预防白内障	108
哪些药物可以治疗白内障	109
白内障应如何滴眼药	114
白内障患者饮食要注意什么	115
白内障为什么越来越被重视	117
白内障如何分类	118
中医如何认识白内障	119
中医是如何论述白内障的	119
中医是如何认识老年性白内障的	120
中医认为老年性白内障是怎样引起的	121
中医根据什么诊断老年性白内障	121
老年性白内障如何辨证论治	122
老年性白内障的治疗有什么中成药	125
决明子能否防治白内障	129
针灸如何治疗老年性白内障	130
白内障针拨术史对中医疗法的发展	132
老年性白内障	133
什么是老年性白内障	133
老年性白内障是怎么引起的	134
老年性白内障发展过程是怎样的	135
老年性白内障有什么症状	136
人老了都会得白内障吗	137
老年性白内障什么时候动手术最好	138
白内障患者术前生活上应做哪些准备	139

什么是白内障超声乳化摘除术	140
白内障手术后能让老年患者重见光明吗	141
老年性白内障术后护理应注意什么	141
白内障术后还会再长吗	142
如何预防老年性白内障	142
先天性白内障	144
什么叫先天性白内障	144
先天性白内障如何分类	145
先天性白内障致病原因是什么	146
先天性白内障是不是容易并发其他疾病	149
先天性白内障的饮食如何调理	151
如何早期发现宝宝患白内障	152
先天性白内障应该如何治疗	153
先天性白内障手术治疗应注意什么	155
先天性白内障安装人工晶状体应注意什么	160
如何预防先天性白内障	161
外伤性白内障	162
什么叫外伤性白内障	162
外伤性白内障的发病原因是什么	163
外伤性白内障如何分类	163
外伤性白内障应做哪些检查	166
外伤性白内障如何治疗	167
中医如何治疗外伤性白内障	168
外伤性白内障有何偏方治疗	170

并发性白内障	171
什么叫并发性白内障	171
哪些眼病可以并发白内障	171
并发性白内障有何特征	174
诊断并发性白内障依据是什么	174
什么是糖尿病白内障	175
糖尿病并发白内障的原因是什么	176
糖尿病白内障要如何检查诊断	176
糖尿病白内障的临床表现	177
并发性白内障要如何治疗	178
糖尿病患者白内障手术需注意哪七个问题	178
预防并发性白内障应注意哪些	179
第三篇 青光眼篇	181
青光眼篇前言	181
青光眼基本知识	182
青光眼有什么危害	182
得了青光眼怎么办	183
青光眼的眼球结构的改变	184
为什么瞳孔会散大和缩小	185
什么是房水	186
房水是如何产生的	187
房水是从哪里流出去的	188
什么是前房角	189

房角的宽度分为几级	190
什么是眼压	191
眼压的正常值是多少	192
眼压与青光眼有何关系	193
什么是视力	194
视力正常标准是多少	195
什么是视野	196
双眼视觉是怎么回事	196
视功能包括哪些	197
什么是眼底	198
什么叫青光眼	199
青光眼如何分类	200
青光眼的发病机制	202
青光眼的检查与诊断	202
测量眼压的方法有哪些	202
常用的眼压计有哪几种	203
眼压描记检查对诊断青光眼有什么意义	207
前房角镜检查对诊断和治疗各种青光眼有何 意义	208
青光眼患者为何要检查视野	210
青光眼的视野改变有哪些特征	212
青光眼患者为什么要经常查眼底	213
青光眼为何会损伤视神经	214
青光眼检查方法有什么新进展	215



疑似青光眼应做哪些检查	215
青光眼患者为什么会 出现虹视	217
原发性开角型青光眼为什么不容易早期发现 ...	218
原发性开角型青光眼如何诊断	218
开角型慢性单纯型青光眼如何早期诊断	219
开角型青光眼有何症状体征	228
什么是正常眼压性青光眼	230
什么是高眼压症	231
急性闭角型青光眼症状有哪些	232
急性闭角型青光眼如何分期	232
怎样早期发现急性闭角型青光眼	234
青光眼容易和哪几种眼病混淆	235
青光眼睫状体炎综合征是怎么回事	236
开角型青光眼和闭角型青光眼的区别	238
什么是恶性青光眼	239
什么是先天性青光眼	240
什么是继发性青光眼	241
应用皮质类固醇为何继发青光眼	244
眼外伤所致的继发性青光眼怎么办	245
什么是新生血管性青光眼	247
青光眼的西医治疗	248
青光眼的治疗原则是什么	248
哪些药物能治疗青光眼	250
青光眼治疗的五大常用眼药	251