

医药科普丛书 常见病防治系列

一本书



读懂

眼病



主编 李纪源

中原出版传媒集团



中原农民出版社

CENTRAL CHINA FARMERS PUBLISHING HOUSE

医 药 科 普 丛 书 · 常 见 病 防 治 系 列

一本书读懂 眼 病

主编 李纪源

中原出版传媒集团

 中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂眼病/李纪源主编. —郑州:
中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2014. 8
(医药科普丛书/温长路主编. 常见病防治系列)
ISBN 978-7-5542-0773-4

I. 一… II. ①李… III. ①眼病—诊疗—问题
解答 IV. ①R77-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 151759 号

一本书读懂眼病

YIBENSHU DUDONG YANBING

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址: 河南省郑州市经五路 66 号

邮编: 450002

网址: <http://www.zynm.com>

电话: 0371-65751257

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

投稿邮箱: zynmpress@sina.com

医卫博客: <http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话: 0371-65788653

邮购热线: 0371-65724566

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 9.25

字数: 131 千字

版次: 2014 年 8 月第 1 版

印次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5542-0773-4

定价: 25.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

一套丛书,两年间出版了 24 种,不仅被摆放在许多书店的显眼位置,有不错的卖点;而且还频频在各类书展中亮相,获得读者的好评。今年 2 月,其中的 19 种已通过手机上线阅读,把它带进了更广阔的空间……这些信息既让我高兴,也使我惊讶:一个地方性的出版社能有如此之光彩,可见其决策者运筹之精、编辑人员付出之多、市场运作人员对机缘的把握之准了。在平面出版物不断受到冲击的今天,这是不是应当引起关注和研究的一个现象呢!百姓的需求是最大的砝码,读者的喜爱是最好的褒奖,中原农民出版社不失时机地组织专家又编写出一批后续书目,并将于今年 7 月起陆续推出。作为这套丛书的主编,我抑制不住内心的冲动,提笔写下这段话,以为这套丛书的高效繁衍鼓劲、助力!

继续推出《医药科普丛书》的意义,起码有三点是可以肯定的:

一是,为国民健康素养的提高提供食材。2012 年,我国居民的基本健康素养水平只有 8.8%,处于比较低的层次,与中国的大国地位和整体国力很不适应。今年 4 月,国家卫生和计划生育委员会在《全民健康素养促进行动规划(2014—2020)》中提出了 5 年后要将这个水平提高到 20% 的目标,这既是一项利国利民的大事,也是一项涉及诸多方面的艰巨任务。作为医学科学工作者的天职,最方便参与、最有可能做到的就是利用自己的知识、智慧和创造性劳动,在向受众提供诊疗服务的同时,进一步加大对医学知识普及的广度、深度、力度和强度,通过讲健康知识、写科普作品,面传心授,身体力行,用群众喜闻乐见的形式向他们传播科学的生活理念和生活方式。《医药科普丛书》的承载中,就包含有这样崇高的使命。

二是,为医疗制度改革的顺利进行拓宽思路。我国正在进行的医疗制度改革,事关国计民生。疾病谱的快速变化、老龄化的日趋突出,困扰着未来世界的发展,也困扰着社会的安宁。美国的人均年医疗经费投入已高达 8 700 美元(占美国 GDP 的 17.7%,是全球总投入的 1/4),而国民健康水平(发病率和人均寿命)在世界卫生组织 191 个国家的排名中却

一直徘徊在 18~20 位。我国虽然在过去短短几十年时间就完成了西方国家一二百年才完成的转变,但同时也存在着发展中国家所面临的疾病和健康的双重负担。如不及早干预,未来国家 GDP 的 1/4 将用于医疗。要解决 13 亿人口的健康问题,必须寻找一条符合我国国情的路子,用李克强总理的话说,就是用中国式的方法去解决世界难题。《医药科普丛书》的承载中,也包含着这样积极的因子。

三是,为健康服务业的发展增添动力。2013 年 10 月,国务院正式出台了《关于促进健康服务业发展的若干意见》,要求充分调动社会力量的积极性和创造性,扩大供给,创新发展模式,促进基本和非基本健康服务协调发展,力争到 2020 年,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系。《意见》中提出的今后一个时期发展健康服务业的八项任务,体现在治疗、预防、保健、康复的各个层面,如何实现对疾病干预的前移,树立超前的健康管理意识,是重中之重的工作。它对降低发病率、减少疾病痛苦、节约卫生资源、增加健康指数、增强国力都有不可估量的作用。围绕这一理念,在健康预测、健康评估、健康教育、健康维护、健康干预等领域大有作为。《医药科普丛书》的承载中,还包含了这样有益的探索。

《医药科普丛书》的作者,都是各个学科的专家,资质是完全可以放心的。已经出版的 24 种书,传播了健康的正能量,产生了较大的影响,这是应当肯定的主旋律。仔细阅读就会发现,有的书文笔老道,深入浅出,趣味引人,出自长期从事科普的高手;有的书,墨花四溅,激情横溢,单刀直入,出自牛刀初试的新秀。越来越多的医学工作者爱科普、做科普,成为学术与科普并举的双重能手,是一种值得称道的好现象。学术与科普,既是可以互相渗透、互相促进,命运密不可分的同宗学问,又是具有不同个性特点的两个领域,如何在二者之间找到恰当的切合点、交融处,是文化和科学转播中需要认真探索和努力解决的问题。建议丛书的后续作品,进一步处理好政治与学术、文化与科学、中医与西医、创新与普及、养生与养病、偏方与正方、食养与食疗、高雅与通俗、书本与实用、引用与发挥等关系,立足基层、立足老百姓的实际需求,以指导大众健康生活方式的建立、养生理念的形成和常见病、多发病的防治方法为主,兼顾不同人群的不同需求,采取多样性的形式,有针对性地为民众提供科学、有用、有理、有趣的知识和技能,成为他们追求健康、幸福人生的

好帮手、好朋友。

以上这段话，是感慨之中一气呵成的，充以为序，以与作者、编者、读者共勉吧！

温书路

2014年6月6日 北京

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好13亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立60周年全国中医药优秀科普著作颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书·常见病防治系列》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂肾脏病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂孩子健康》、《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》、《一本书读懂过敏性疾病》、《一本书读懂如何让孩子长高》、《一本书读懂口腔疾病》又和大家见面了,这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

在反映疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在有这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦

的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本涵义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化形态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60% 取决于自己、15% 取决于遗传、10% 取决于社会因素、8% 取决于医疗条件、7% 取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度取决于自己。“取决”的资本是什么? 是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书·常见病防治系列》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

于长路

2013 年春 于北京

眼的结构与功能

- 1 眼球的解剖结构是怎样的 1
- 2 眼的附属器有哪些？它们的解剖及生理功能是什么 2
- 3 眼睛是怎样看东西的 3

眼睑及结膜病

- 1 什么是麦粒肿？它是怎样引起的 4
- 2 得了麦粒肿如何治疗 5
- 3 得了麦粒肿要注意什么 5
- 4 什么是霰粒肿？麦粒肿与霰粒肿有何不同 6
- 5 小儿也会得霰粒肿吗 7
- 6 什么是烂眼边？原因是什么 7
- 7 烂眼边有哪些临床表现 8
- 8 烂眼边怎样预防和治疗 8
- 9 眼皮肿是怎么回事 9
- 10 小儿常频频眨眼是怎么回事？如何防治 10
- 11 沙眼是怎么回事？会使人失明吗 10
- 12 沙眼能预防吗 11
- 13 什么是红眼病？有哪些表现 11
- 14 红眼病会传染吗 12
- 15 红眼病应如何治疗和预防 12
- 16 得了红眼病为什么不能热敷和包扎 13
- 17 眼睛红都是红眼病吗 13

18	什么是攀睛? 病因是什么	14
19	翼状胬肉如何防治	14
20	眼痒是什么原因引起的? 如何防治	15
21	常说的眼睛结石是怎么回事? 如何处理	16

泪器疾病

1	眼泪从哪里来	17
2	眼泪有什么作用	17
3	为什么会迎风流泪	18
4	老年人为什么易流泪	19
5	为什么有些人内眼角经常有脓	19
6	慢性泪囊炎对眼球有什么伤害	20
7	得了泪囊炎应如何治疗? 平时应注意什么	20
8	新生儿为什么会患泪囊炎	21
9	婴儿为什么爱流泪	22
10	眼睛为什么会有异物感	22
11	干眼是怎么回事	23
12	哪些人易患眼干燥综合征	24
13	什么是视频终端综合征	25
14	怎样预防或避免视频终端综合征	25

角膜、虹膜与巩膜病

1	黑眼珠上长白圈是怎么回事	27
2	什么是圆锥角膜? 怎样治疗	27
3	什么是角膜炎? 是什么原因引起的	28
4	角膜炎如何分类	29
5	角膜炎应如何治疗	29
6	如何预防角膜炎的发生	30
7	角膜炎与结膜炎有何不同	30

8	什么是虹膜炎?是怎样引起的	31
9	虹睫炎有哪些临床表现	32
10	如何治疗虹膜睫状体炎	33
11	什么是巩膜炎?有哪些临床表现	34
12	引起巩膜炎的原因有哪些	34
13	巩膜炎应如何治疗	35

白 内 障

1	什么是白内障?有哪些表现	36
2	为什么夜间看月亮会有重影或虚影	37
3	摘掉老花镜是好现象吗	37
4	戴眼镜后视力为什么不提高	38
5	老年人都会患有白内障吗	38
6	白内障如何治疗	39
7	白内障手术方法有哪些	40
8	白内障手术有年龄限制吗	41
9	为什么做白内障手术要植入人工晶体	41
10	做了人工晶体手术后还需要配眼镜吗	42
11	小孩也会得白内障吗	42
12	白内障术后视力不好的原因有哪些	43
13	白内障能预防吗	43
14	什么是后发障?如何处理	44

青 光 眼

1	什么是青光眼?青光眼有哪些症状	45
2	出现虹视一定是青光眼吗	46
3	眼压正常能否排除青光眼	46
4	疑似青光眼应做哪些检查	47

5	为什么会发生视野缺损？青光眼视野缺损能得到控制吗	47
6	开角型青光眼为什么容易被忽视	48
7	青光眼与近视有什么相关性	49
8	先天性青光眼是怎么回事	49
9	先天性青光眼何时手术最好	50
10	怎样配合医生治疗青光眼？多长时间复查一次	50
11	青光眼易与哪些病相混淆	51
12	怎样预防青光眼	51
13	青光眼患者平时应怎样自我保健	52

眼 底 病

1	什么是眼底	54
2	正常的眼底是什么样的	54
3	什么是眼底血管荧光造影检查？哪些疾病需要进行这项检查	55
4	糖尿病、高血压患者为什么要经常查眼底	56
5	糖尿病视网膜病变分为几期	57
6	高血压视网膜病变分为几期	57
7	糖尿病、高血压引起的视网膜病变应怎样防治	58
8	看东西会变形是怎么回事？常见于哪些眼病	58
9	哪些人容易得黄斑病变	59
10	老年性黄斑变性如何治疗	59
11	哪些视网膜血管病适合激光治疗	60
12	眼前为什么会有黑影飘动	61
13	玻璃体浑浊有哪些原因	61
14	哪些疾病会引起玻璃体积血	62
15	玻璃体积血什么时候手术最好	62
16	为什么有些人一到晚上就什么也看不到了	63
17	老年人为什么在暗处看不清楚	64

18	突然一眼或双眼失明是怎么回事	64
19	眼前为什么会出现固定不动的黑影	65
20	视网膜脱离是怎么回事? 有哪些表现	66
21	发生了视网膜脱离怎么办	67
22	视网膜脱离的手术方法有哪些	67
23	烟、酒对视网膜血管疾病有何影响	68

弱视、斜视与屈光不正

1	学龄前儿童的正常视力范围是多少	70
2	视力保健为什么要从儿童做起	70
3	如何发现孩子的视力异常	71
4	发现孩子视力低下, 家长该怎么办	72
5	什么是弱视? 有什么危害	73
6	我国儿童弱视的发病率是多少? 弱视为什么要早 发现、早治疗	74
7	如何诊断弱视	74
8	弱视的形成与哪些眼病有关	75
9	弱视的治疗方法有哪些	76
10	家长如何协助孩子治疗弱视	79
11	弱视治疗的最佳年龄是几岁	80
12	弱视的治疗标准与最终目的是什么	80
13	如何防止弱视复发	80
14	如何预防儿童弱视	81
15	小儿斗鸡眼是怎么回事? 需要治疗吗	82
16	什么叫斜视? 常见的斜视类型有哪些	82
17	诊断斜视需做哪些检查	83
18	治疗内斜视都需要手术吗	85
19	哪些全身性疾病可引起麻痹性斜视? 如何处理	86
20	斜视手术何时进行最合适	87
21	什么是屈光不正? 可分为几类	87

22	小儿的眼睛为什么多为远视	88
23	什么是近视？孩子视力差一定是近视吗	89
24	近视有哪些表现	89
25	什么是视疲劳？近视患者为什么容易发生视疲劳	90
26	如何区别真性近视和假性近视	91
27	近视是一种遗传病吗	92
28	环境因素对近视的发生发展有什么影响	92
29	近视的诊断需做哪些检查	93
30	儿童视力不好，为什么需要散瞳验光	94
31	怎样给孩子配合适的眼镜	94
32	戴眼镜可以治愈近视吗	95
33	为什么不能戴别人的眼镜	95
34	如何预防近视发生	95
35	为什么高度近视容易出现眼部并发症？视网膜脱离是怎样发生的	96
36	常用的近视矫正方法有哪几种？配镜原则有哪些	97
37	为什么高度近视有时矫正效果不理想	98
38	什么是隐形眼镜？有几种类型	98
39	什么情况下适宜戴隐形眼镜	99
40	什么情况下不适宜戴隐形眼镜	100
41	什么是角膜塑形镜？安全吗	101
42	角膜塑形镜的适应证及禁忌证有哪些	102
43	手术可以治疗近视吗？常见的手术有哪几类	102
44	角膜屈光手术有哪几类	103
45	什么是准分子激光？其适应证及禁忌证是什么	105
46	准分子激光治疗近视效果如何？还可以再次手术吗	106
47	什么是个性化的准分子激光手术？包括哪几类	107
48	什么是飞秒？什么是飞秒激光？与 LASIK 相比有什么优点	107
49	近视矫治哪种方法最好	108

50	老花眼是怎么回事	109
51	“近视眼不老花”这说法对吗	110
52	老花眼与远视是一回事吗	111
53	为什么远视比正视“提早”出现老花	111
54	老花眼配眼镜时要注意什么	112
55	中老年人平时要如何保护眼睛	113
56	水晶眼镜真的能清凉明目、保护眼睛吗	115
57	老花眼能预防吗？哪些方法能延缓老花眼的发生 发展呢	115
58	什么是眼球震颤？它是怎样形成的	117
59	眼球震颤应如何防治	118
60	不容忽视的视觉异常有哪些	119

眼 外 伤

1	眼里进了沙子怎么办	121
2	被电焊光晃了眼睛怎么办	121
3	放爆竹崩伤了眼睛怎么办	122
4	现在的美容美发产品会引起眼睛损伤吗	123
5	酸碱性眼损伤怎样预防	123
6	眼钝挫伤是怎样引起的？有何症状	124
7	眼钝挫伤应如何治疗	125
8	眼球穿通伤是怎样造成的？会对眼球造成哪些危害？ 如何治疗	126
9	眼球穿通伤应如何治疗	127

眼的结构与功能

1 眼球的解剖结构是怎样的

眼睛是我们身体十分重要的感觉器官,很多外界信息都要通过眼球来获得,那它的结构是怎样的呢?

眼球近似球形,位于眼眶的前部,由眼球壁及眼内容物两大部分组成。

(1)眼球壁:又可分为三层,即外层的纤维膜、中层的葡萄膜及内层的视网膜。

- 外层的纤维膜致密坚固,起着维持眼球形状、保护眼内组织的作用。它的前 $\frac{1}{6}$ 是角膜,后面的 $\frac{5}{6}$ 是白色的巩膜。角膜,即我们常说的黑眼珠,它是无色透明的,之所以看到它呈现褐色,其实是眼内组织的颜色。角膜还有透光和屈光的作用。

- 中层的葡萄膜,因其颜色很像紫皮葡萄,故称葡萄膜。由于其富含血管及色素,所以又称血管膜、色素膜。由前向后可分为虹膜、睫状体、脉络膜三部分。虹膜的中央有一圆孔,称瞳孔。葡萄膜因其含有大量的血管,起着营养眼内组织的作用;又因其含有大量的色素细胞,与外层巩膜一起形成了不透光的暗箱环境,有利于视网膜感受光线刺激。

- 内层的视网膜含有大量的感光细胞,主要负责接收外界光线刺激,并将接收到的信息通过视神经传入大脑。

(2)眼内容物:是眼球内一些无色透明的物质,包括晶状体、眼房水和玻璃体,它们与角膜一起组成了眼的屈光介质。晶状体是一个

双凸的透镜,借助睫状肌的收缩与松弛,改变晶体表面的弯曲度,从而起到调节屈光力的作用;房水由睫状体产生后,经后房、瞳孔、前房、小梁网、房水静脉等,进入血循环,有运输营养物质和代谢产物、折光和调节眼压的作用;玻璃体是透明的胶状物,占眼球内容的4/5,除有折光作用外,还有支持视网膜、减轻眼球震动的作用。

2 眼的附属器有哪些?它们的解剖及生理功能是什么

眼的附属器包括眼眶、眼睑、结膜、泪器、眼外肌等几部分。

●眼眶是一个开口向面部的、漏斗形的由额骨、蝶骨、筛骨、腭骨、泪骨、上颌骨和颧骨组成的骨性空腔,其尖端向后,眶尖部有一圆孔,视神经管由此向后内侧偏上方通入颅腔。眶内除容纳眼球外,还容纳有眼外肌、泪腺、血管、神经、筋膜组织等,其间有丰富的脂肪填充,所以眼眶除了有保护眼球及眼球的血管、神经、肌肉的作用,还有减轻眼球震动的作用。

●眼睑,俗称眼皮,位于眼球的前面,主要起保护眼球的作用。分为上眼睑和下眼睑,上眼睑和下眼睑的边缘长着排列整齐的眼毛,称睫毛,有着阻挡灰尘入眼的作用;上眼睑和下眼睑之间的裂隙称睑裂,内外侧连接处称内眦、外眦。眼睑由外而内又可分为皮肤、皮下组织、肌肉、睑板及睑结膜五层。眼睑的皮肤是全身最薄的;皮下组织为疏松的结缔组织和少量脂肪,所以最易出现肿胀;肌肉层主要有由面神经支配、主管眼睑闭合的眼轮匝肌,以及动眼神经支配的、主管上睑提起的提上睑肌,另外还有受交感神经支配的Müller氏肌,它收缩时可使睑裂增宽;睑板由致密的结缔组织构成,质硬如软骨,是眼睑的支架,睑板内的睑板腺是全身最大的皮脂腺,开口于睑缘,分泌类脂质,参与泪膜的构成,对眼表面起润滑作用。

●结膜是一层薄而透明的黏膜,覆盖在眼球的表面及眼睑内面,可分成球结膜、睑结膜及穹窿结膜,三者之间形成的腔隙称结膜囊。结膜组织柔软光滑且富有弹性,便于眼球活动。

●泪器,包括泪腺及泪道两部分。泪腺位于眼眶外上方的泪腺窝内,借结缔组织固定于眶骨膜上,主要作用是分泌泪液;泪道的主要