

老年眼病

自助手册

张颖——编著



人民卫生出版社



老年眼病

自助手册

张颖

编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年眼病自助手册 / 张颖编著 . — 北京 : 人民卫生出版社 , 2017
ISBN 978-7-117-25502-8

I. ①老… II. ①张… III. ①老年病 - 眼病 - 防治 - 手册
IV. ①R77-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 277374 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

老年眼病自助手册

编 著: 张 颖

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: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 11

字 数: 163 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-25502-8/R · 25503

定 价: 55.00 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)

编著者简介



张颖

中国人民解放军总医院眼科专家，副主任医师，眼科学博士。于解放军总医院眼科工作十余年，临床经验丰富，专业技术熟练，尤其擅长眼底疾病、眼外伤以及葡萄膜炎、白内障、青光眼等各类眼病的诊治。专长于白内障超声乳化切除、抗青光眼、视网膜脱离复位、玻璃体切除等手术，并开展了大量眼内药物注射与眼底激光治疗。在国内外SCI、统计源期刊发表论文30余篇，参编专著5部，获国家专利2项；承担及完成国家自然科学基金及军队课题多项；荣获军队及医院科技进步二等奖3项。

随着社会进步和国民经济的发展,人们的健康水平越来越好,平均寿命也越来越长,人口老龄化成为世界各国面临的现实问题,老年人的健康保健越来越引起人们的关注。随着年龄的增长,身体的各个器官在慢慢退化,尤其是眼睛,眼球及眼周围的组织结构缓慢变化,导致临床上常见的视力下降,如老视、老年性白内障,严重影响老年人的身心健康和视觉功能,给社会、家庭、工作和生活都带来一定影响。

本书正是为了满足老年人的生活需求而编著的,编者根据多年来眼科临床工作经验和体会,结合老年人群常见的眼病症状,临床表现,参考了近年来国内外防治老年眼病的最新成果和相关资料编纂而成。

全书共分为七大部分,对老年人常见眼病,如白内障、青光眼、老年黄斑变性、糖尿病视网膜病变及视网膜血管性疾病的眼部症状,视力下降的原因进行了客观分析。并对全身疾病相关的眼病(如高血压眼底动脉硬化,糖尿病眼病,肾病相关眼病及常见脑血管病相关眼病,风湿免疫系统疾病相关眼病,血液病相关眼病等)或眼部症状进行了仔细解读。根据临床工作中经常遇到的、老年患者经常提出的一些重要问题,以通俗易懂的问答形式及简明扼要的预防小贴士方式,分别作了较详细的阐述。第五和第六部分还对老年人眼部用药、日常眼保健、老年人眼部营养和合理饮食给予了仔细指导。

本书编者在解放军总医院眼科工作 10 多年,积累了丰富的临床经验,参考了大量的国内外文献,完全利用业余时间编写而成,耗费了大量的时间和精力。我愿意将此书推荐给老年眼病患者及基层医务人员,可供自学或临床工作中参考。

解放军总医院眼科教授、主任医师 张卯年

2017 年 8 月 18 日

晚霞灿烂落红美，人到花甲正金秋。所以说，人生当惜老年时。

由盛年缓步前行，越来越多的人加入社会最智慧的群体，也成为每个家庭中健康的重点关注对象。在此过程中，很多朋友及其家人开始体验老年才到病还催的无奈。

其实，除了病患本身带来的痛苦与不便，健康问题带来的困扰，多半是由于对疾患产生的迷惑和无助感。眼科学专科性较强、亚专科分支众多，人群中眼相关的保健知识普及还不够广泛。当发生“纵逢晴景如看雾，不是春天亦看花”“夜昏乍似灯将灭，朝暗长疑镜未磨”等情形时，老年朋友难免陷入投医四顾心茫然的困境。

奉献给老年朋友这本《老年眼病自助手册》。希望通过简单的查阅，将眼疾给您带来的疑虑迎刃而解。帮助您从容、及时、理性就医，恰当配合医生诊疗，获得满意的治疗效果。同时，通过日常阅读可以掌握眼病的发生规律，建立正确客观的眼病防护观念，树立良好心态，积极应对和看待眼部问题。

渴望本书中的问答、建议及温情提示，给予您面对眼部困扰时“不畏复不忧”的帮助和力量。莫道桑榆晚，为霞尚满天。真诚祝愿老年朋友们安康幸福！

作者 张颖

2017年8月1日于北京



第一部分 了解我们的眼睛

一、眼的基本构造	1
(一) 眼球	2
(二) 视路	8
(三) 眼睑	8
(四) 泪器	10
(五) 眼外肌	11
(六) 眼眶	11
二、眼部的老年性改变	12
(一) 眼睑	12
(二) 泪器	13
(三) 眼表	14
(四) 角膜	14
(五) 前房、虹膜和瞳孔	15
(六) 睫状体	16
(七) 晶状体	16
(八) 玻璃体	17
(九) 脉络膜	17
(十) 视网膜和视神经	18



第二部分 常见眼部症状问答——自助就医指南

一、眼前有黑点或黑影漂浮是怎么回事?	19
提示	20
二、眼前闪光是怎么回事?	20
提示	22



三、视物模糊间歇发作、易疲劳怎么办？	22
提示	23
四、哪些情况会出现虹视现象？	23
提示	24
五、导致视力逐渐下降的眼病有哪些？	24
提示	25
六、视力突然下降应警惕哪些眼病？	25
提示	25
七、一过性视力丧失发作原因有哪些？	26
提示	26
八、什么眼病会导致视物变形？	27
提示	28
九、什么眼病会导致视物变色？	28
提示	29
十、白天视物不清有哪些原因？	29
提示	29
十一、夜间视物不清有哪些原因？	29
提示	30
十二、什么疾病会导致视野缺失？	30
提示	31
十三、看东西“双影”是怎么回事？	31
提示	32
十四、什么情况会出现幻视？	33
提示	33
十五、干眼应做哪些相关检查？	33
提示	35
十六、眼球胀痛应警惕什么？	38
提示	38
十七、眼异物感常见原因？	38
提示	40
十八、眼睛刺痛常见原因？	40
提示	41
十九、几种常见“眼红”的区别？	41

提示	42
二十、眼分泌物增多的注意事项有哪些?	43
提示	44
二十一、眼部发痒怎么办?	44
提示	46
二十二、眼流泪和溢泪的原因有哪些?	46
提示	47
二十三、眼睑红肿的几种情况?	47
提示	49
二十四、上睑下垂的原因有哪些?	50
提示	51
二十五、眼睑痉挛怎么办?	51
二十六、眼球内陷的原因有哪些?	52
提示	52
二十七、眼球突出的原因有哪些?	52
提示	53
二十八、老年人斜视的原因有哪些?	53
提示	54



第三部分 老年常见眼病及防治须知

一、白内障须知	55
(一) 白内障的类型	55
(二) 白内障的症状	56
(三) 手术时机的选择	56
提示	57
(四) 手术适应证	57
(五) 术前准备	58
(六) 人工晶状体选择	58
(七) 术后注意事项	59
预防贴士	60
二、青光眼须知	61
(一) 青光眼的类型	61

(二) 青光眼的高危人群和高危因素	63
(三) 青光眼的症状和体征	64
(四) 青光眼的治疗原则	65
(五) 青光眼定期随访的重要性	66
(六) 关于眼压	66
(七) 青光眼药物使用的注意事项	67
提示	69
预防贴士	69
三、老年性黄斑变性须知	70
(一) 老年性黄斑变性的临床类型及特点	70
(二) 老年性黄斑变性的几项重要检查	72
(三) 老年性黄斑变性的治疗进展	73
预防贴士	75
四、黄斑前膜一定要手术治疗吗?	75
五、黄斑裂孔还有治愈机会吗?	76
六、黄斑水肿的治疗方法	77
七、视网膜静脉阻塞的防治常识	78
(一) 视网膜静脉阻塞的危险因素	78
(二) 视网膜静脉阻塞的临床类型及特点	79
(三) 关于视网膜静脉阻塞的治疗	80
预防贴士	81
八、视网膜动脉阻塞的紧急救治	81
(一) 视网膜动脉阻塞的危险因素	81
(二) 视网膜动脉阻塞的急症表现	81
(三) 关于视网膜动脉阻塞的救治	82
预防贴士	83
九、缺血性视神经病变须知	83
十、老年人不可忽视的低灌注视网膜病变	84
十一、老年人谨防眼缺血综合征	85
提示	85
十二、视神经萎缩还能治疗吗?	86
十三、玻璃体积血必须手术治疗吗?	87
十四、老年人视网膜脱离常见的几种情况	87

十五、睑板腺功能异常问题多	88
提示	90
十六、翼状胬肉在什么情况下需手术治疗?	91
十七、睑裂斑需要治疗吗?	91
十八、眼进异物需要怎么做?	92
提示	93
十九、化学物品不慎入眼怎么紧急处理?	93
提示	93
二十、眼部机械性创伤就医前有哪些注意事项?	94
提示	95
二十一、生活中需谨防哪些眼部辐射伤?	95
二十二、面瘫病人有哪些眼部注意事项?	96
提示	96
二十三、颜面部疱疹相关眼病防治?	96
二十四、老年人慢性泪囊炎的防治要点	97
预防贴士	98
二十五、老年人急性泪囊炎的防治要点	98
二十六、常见泪道疾患怎么治疗?	99
二十七、眼睑肿物什么情况需及时就医?	100
二十八、睑内翻和倒睫治疗的必要性和方式	100



第四部分 老年人全身疾病相关眼病

一、糖尿病眼部病变	102
(一) 视力	102
(二) 眼睑病变	103
(三) 眼外肌麻痹	103
(四) 角结膜异常	103
(五) 虹膜及睫状体异常	103
(六) 眼压异常	104
(七) 白内障	104
(八) 缺血性视神经病变	104
(九) 糖尿病性视网膜病变	104

预防贴士	108
提示	108
二、动脉硬化与高血压的眼部病变	109
(一) 眼底动脉硬化	109
(二) 高血压性视网膜病变	109
预防贴士	110
提示	111
三、肾病相关眼病	111
预防贴士	112
提示	113
四、缺血性脑血管病相关眼病	113
预防贴士	114
提示	114
五、风湿免疫系统疾病相关眼病	114
提示	115
六、血液病相关眼病	115
提示	116
七、甲状腺相关眼病	116
提示	117
八、结核病的眼部表现	117
提示	118
九、颅脑及躯干外伤对眼部的影响	118
(一) 颅脑外伤	118
(二) 躯干外伤	119
提示	119
十、耳鼻喉及口腔疾病对眼部的影响	119
提示	120



第五部分 眼科常见检查和治疗简介

一、视力检查和验光	121
二、眼底检查	122
三、眼压测量	122

四、视野检查说明什么问题	123
五、相干光断层成像术(OCT)	124
六、眼部超声检查	125
七、超声生物显微镜检查(UBM)	126
八、荧光素眼底血管造影(FFA)和吲哚青绿脉络膜血管 造影(ICG)	127
九、眼电生理检查的临床意义	129
十、泪道冲洗和探通术	129
十一、眼前节 YAG 激光术与眼底激光光凝治疗	130
(一) 眼前节 YAG 激光术	130
(二) 眼底激光光凝治疗	130
十二、眼部药物注射	131



第六部分 眼部用药与保健小常识

一、怎样点眼药	134
二、老年人眼病用药应遵循的原则	135
三、药源性眼病	137
(一) 眼表给药对眼部的损害	137
(二) 眼药水防腐剂	138
(三) 易引发眼病的几类药物	138
提示	142
四、老年人日常眼保健原则	142



第七部分 老年人眼部营养与饮食

一、眼部保健营养饮食	144
(一) 眼组织成分与食物营养	144
(二) 眼抗氧化营养物质	147
二、常见老年眼病与营养	150
(一) 干眼	150
(二) 玻璃体变性	151
(三) 白内障	152

(四) 青光眼	153
(五) 年龄相关性黄斑变性	153
(六) 糖尿病视网膜病变	155
(七) 老视	155
提示	155
三、维生素不合理摄入的危害	156
(一) 维生素缺乏眼症	156
(二) 维生素中毒眼症	156
(三) 富含维生素食物	157
四、常见食物益眼营养成分	158
致谢	162

了解我们的眼睛

一 眼的基本构造

眼是人体组织结构中最为精细的器官,能够接收外界信息,产生并传递视觉冲动给大脑视中枢。两个眼球位于眼眶内,表面受眼睑的保护,周围各有六条眼外肌协调眼球运动。此外,眼眶中还有大量脂肪填充,血管和神经组织走行。位于眼球后部的视神经延伸入颅内形成视觉通路,直至大脑枕部的视觉中枢。从眼球的各组织、到视路直至视中枢,其间任何组织结构和功能的完整性遭到破坏,均无法确保正常的视功能。同时,两个眼球位置、运动和功能的正常,使我们得以拥有双眼单视、深度觉和立体视觉(图 1-1,图 1-2)。

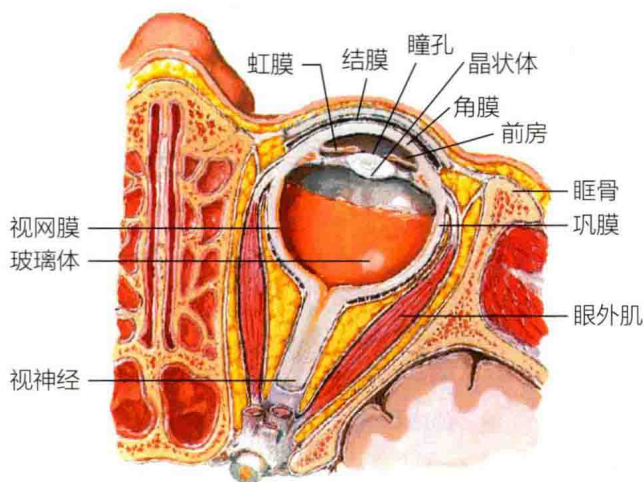


图 1-1 眼球眼眶水平剖面图

(一) 眼球

为近似球形的照相机,正常成人眼球水平径 23.5mm,双眼平视突出度为 12~14mm,两侧相差小于 2mm。简单来讲,眼球由屈光系统和感光系统两部分构成。屈光系统相当于光学仪器中的镜头和棱镜,从外向里由角膜、房水、晶状体和玻璃体复合构成。屈光介质的匀质和透明性确保外部入射光线清晰聚焦在视网膜。视网膜好比底片,对投射进来的光刺激进行处理,光电转换后,视觉信息由神经递质通过视路传导至视中枢,经过整合加工处理形成最终的视觉(图 1-3,图 1-4)。

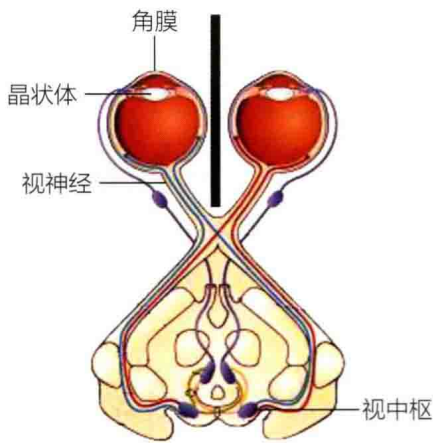


图 1-2 双眼视路、视中枢水平剖面示意图

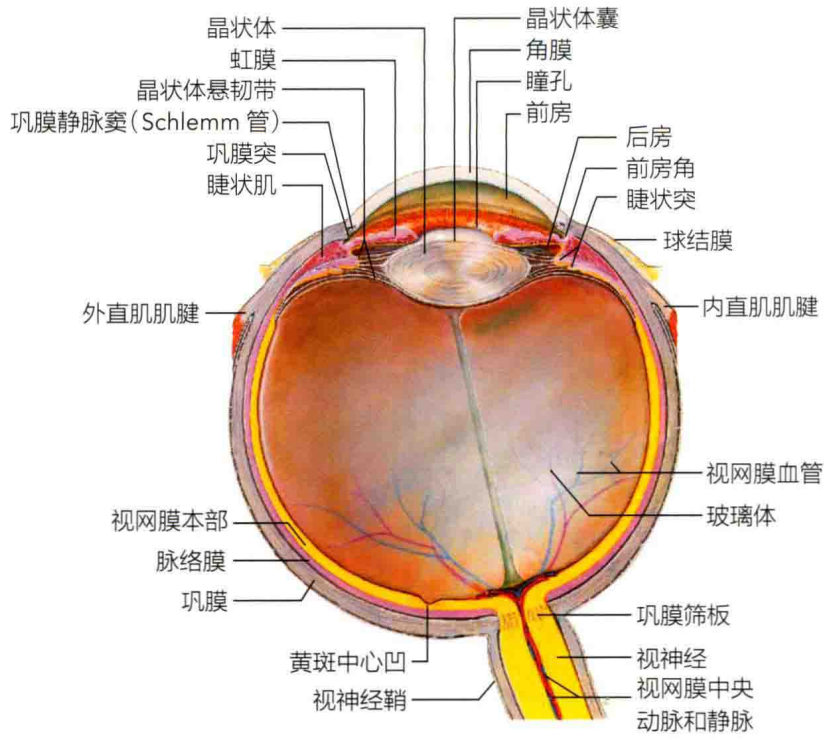


图 1-3 眼球纵剖面图