

图

维生素B类物质对眼睛的神经和肌肉很有好处

说

是不是有充血肿胀的情况呢？

Blyc

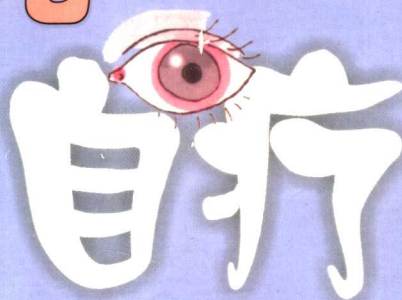
实用保健译丛

个人电脑和手机也给眼睛造成了很大的麻烦



上海人民出版社

图说常见病



眼病

「目」东邦大学医学部名誉教授 户张凡生 编
 姚国安 译
 插图 石桥富士子 千田和幸

高血压、糖尿病病人患眼病的几率很高

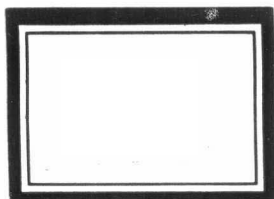
对于眼压正常的类型需要边用药边观察

若病情发展可以采用在眼睛内放置人工晶体的方法

自

疗

实用保健译丛



图说常见病自疗 眼病

[日]东邦大学医学部名誉教授 户张几生 编

姚国安 译

插图

石桥富士子

千田和幸

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

眼病/(日)户张几生编;姚国安译.

—上海:上海人民出版社,2003

(实用保健译丛·图说常见病自疗)

ISBN 7-208-04380-9

I. 眼... II. ①户...②姚... III. 眼病-治疗-普及读物 IV. R77-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080736 号

责任编辑 苏贻鸣 吴书勇

封面装帧 邹纪华

·实用保健译丛·图说常见病自疗·

眼 病

[日] 户张几生 编

姚国安 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.125 插页 4

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04380-9/R·25

定价 15.00 元

前言

在我们的生活中，我们需要获得各种信息。其中十之八九是通过视觉来获得的。由此可见通过眼睛来看东西是多么的重要。

人到中年，往往容易出现各种眼睛的不适或疾病。近年来尤其多见的是青光眼。这种疾病的潜在患者人数在日本有200万人之众，但是真正到医疗机构来进行治疗的可能只有其中的20%，许多人仍然处于对自己的病情漠不关心的状态中。

老年性黄斑变性这种病现在在中老年中也极其常见。从这种病的名称中我们可以了解到，这是一种由于年龄的增大而导致的疾病。随着社会老龄化问题的不断加剧，这种疾病今后可能会更加常见。

无论是青光眼或是老年性黄斑变性，都是很可怕的疾病，如果不及时治疗，会有很大的失明的可能性。

另外，人到中年，高血压、糖尿病、高胆固醇等疾病也日益增多。而这类疾病都会给眼睛带来很坏的影响。糖尿病所引起的视网膜病变是导致失明的第一大原因。

那么，究竟怎样才能保护好我们的双眼呢？最起码的我们应该掌握一些关于眼睛的基本知识。如果能够在平时从一些细小的地方发现异常症状，那么我们就可以防止眼睛重大疾病的发生，但这同时也需要我们平时对眼睛要多加注意。

在本书中，我们会给大家介绍眼睛异常的一些征兆，还会对一些眼睛的疾病作相应的介绍，同时还会教给大家每天对眼睛进行护理的方法。如果本书对保护广大读者的双眼能够有帮助的话，那将是我们最大的快慰。

东邦大学医学部名誉教授
表参道眼科内科诊所所长

户张儿生

目 录

●前言	1
●眼睛常识小测验 你知道吗?眼睛常识对错小测验	6
●眼睛的基本知识 眼睛的构造与组织的基础知识	9
眼睛像照相机一样有反映物体的功能	10
了解一下协助眼睛工作的“幕后英雄”	12

1 能够帮助你及早发现眼睛疾病的7个要点 ... 13

可以查出眼睛异常的图表诊断法	14
对眼睛所出现的五大异常征兆不可小视	16
●眼睛所出现的五大异常征兆 ①看上去是不是觉得有点怪呢?	17
②是不是会看到一些奇怪的东西呢?	20
③是不是会发痛或是发痒呢?	21
④是不是有充血和肿胀的情况呢?	24
⑤眼眵和眼泪中是不是有什么异常物呢?	26



对慢性病和生活习惯也不可忽视	28
----------------------	----

● 高患病几率	①高血压、糖尿病病人患眼病的几率很高	28
	②个人电脑和手机也给眼睛造成了很大的麻烦	30

2 知道多一点：后悔少一点关于青光眼和白内障··· 31

青光眼	40岁以上的人群中每30人中就有1人可能患病	32
-----	------------------------------	----

● 种类	青光眼有两种类型	34
	在中老年中常见的是慢性青光眼	36
	即使眼压正常，仍有可能患上青光眼	38
● 早期发现	为了在早期能及时发现病情，请做自我检查	39
	知道一点自我检查的方法和窍门	40
● 治疗	急性青光眼若不在早期及时治疗，失明的可能性很大	42
	治疗慢性青光眼可用药物来控制眼压	44
	若药物控制无效，需要手术治疗	46
	对于眼压正常的类型需要边用药边观察	47

白内障	白内障是由于晶状体混浊而导致的疾病	48
-----	-------------------------	----

● 种类	白内障有三种类型	50
● 治疗	现在的主流疗法是延缓白内障发展的进度	52
● 手术	若病情发展可以采用在眼睛内放置人工晶体的方法	54
	对身体负担很小的疗法已经成为可能	56
	了解一下手术后可能产生的一些不适	58

● 眼睛的疾病与不适

糖尿病视网膜病变 失明第一大杀手, 定期检查极为重要	60
老年性黄斑变性 近年来患者数量激增, 听任发展则会导致失明 ...	62
老花眼 过了 40 岁, 任何人都会发生的老化现象	64
随着老化的加剧而导致的眼科疾病	66
眼底血管的疾病 / 视网膜剥离 / 中心性视网膜脉络 膜病 / 眼睑下垂 / 倒睫毛 / 流泪	
不可掉以轻心的眼睛表面的疾病	70
结膜炎 / 角膜炎 · 角膜溃疡 / 角膜疱疹 / 泪囊炎	
进入中老年以后逐渐增加的眼睛不适	72
眼睛疲劳 / 干眼病 / VDT 综合征	



● 眼睛的检查

- 检查类型多种多样，首先介绍一些常规检查 74
- 视力检查 / 裂隙灯显微镜检查 / 眼底检查 / 眼压检查 / 视野检查
- 如果要详细了解情况，那么应该接受下列检查 77
- 房角检查 / 角膜内皮细胞检查 / 泪器检查 · 泪液分泌检查 /
- 荧光眼底造影检查 / 视网膜电位图检查 / 超声波检查 / 眼球突出度检查

4

更温柔地关心我们的眼睛，每天保养眼睛的方法 79

- 眼睛的保养方法 消除眼睛疲劳，恢复轻松状态的5种方法 80
- 马上就可以进行的简单方法，可以让你晚五年得老花眼 84
- 市面上的药物
- 对于市面上的滴眼药，应该根据各自的情况进行选择 86
- 营造保护眼睛的环境 使用电脑时保护眼睛的姿势、环境 90
- 保护眼睛的运动
- 向经常使用电脑和手机的人推荐一些保护眼睛的运动 92
- 对眼睛有益的营养物质 维生素C、E可以延缓眼睛的衰老 94
- 维生素B类物质对眼睛的神经和肌肉很有好处 96
- 就诊时的小窍门 接受眼科检查时的四种聪明诀窍 98



眼睛常识
小测验

你知道吗？眼睛常识对错小测验

为了能够及早地发现病情，对眼睛进行必要的护理，我们需要了解一些必需的关于眼睛的知识。你是不是对某些知识不甚了解或是概念完全错误呢？通过小测验就可以知道结果。

Q1 从小眼睛就很好，所以不会得眼病 ☐



Q4 滴眼药水的时候要多多益善，否则没效果 ☐



Q2 高度近视可能会导致失明 ... ☐



Q5 用热毛巾敷眼睛可以缓解眼部疲劳 ☐



Q3 近视的人也会得老花眼 ☐



Q6 眼压如果正常，就不用担心青光眼 ☐



Q7 对于高血压和糖尿病的患者，一定要注意检查眼睛…… ☐



Q10 长时间操作电脑会引起眼睛干涩…… ☐



Q8 眼疲劳和白翳眼是因为上了年纪的缘故…… ☐



Q11 改善饮食结构对眼睛不会有什么影响…… ☐



Q9 现在白内障可以用药物来治愈了…… ☐



Q12 运动不足的人会比较早得老花眼…… ☐



答案和解释见下页

答案和解释

✕
眼睛是否能够看清东西和眼睛是否有疾病并没有必然的联系。对于视野缺损等疾病来说,即使眼睛能够看清东西仍然还是会发生,所以绝对不可以掉以轻心。到了中老年,一定要经常进行视野和眼底等的检查。

✕
适量的滴眼药水的量至多1~2滴。如果超过了这个量的话,眼药水就会从泪管进入全身各处,产生副作用。滴入适量的眼药水,并用手轻轻按住内眼角,这才是正确的滴眼药水的方法。

✓
高血压和糖尿病是很容易对全身的血管和神经造成妨碍的疾病,特别是眼睛里的细小血管很容易受到影响,造成血管堵塞和破裂。还有可能会有导致失明的并发症,所以一定要进行定期检查。

✓
当人们操作电脑时,由于眼睛凝视一点,所以会造成眨眼次数的减少,从而导致眼泪不能完全湿润眼睛的表面,容易造成眼睛表面的干燥。另外,由于空调的使用导致空气干燥以及水分摄入不足也都是很重要的造成眼睛干燥的原因。

✕
高度近视患者虽然得视网膜剥离和青光眼的可能性较大,但是却并不会造成失明。但是,由于眼睛比较容易疲劳,所以一定要对眼镜或是隐形眼镜的镜片度数进行定期的检查,以确定是否跟眼睛目前的状况相吻合。

✓
如果长时间伏案劳作之后进行一下热敷的话,会促进血液循环而消除疲劳。但是如果眼睛充血和发痛发痒的情况下,热敷的效果会更好。

✕
人到了中老年,确实眼睛容易疲劳,并且有时候看东西很模糊,但是不能把原因都归结为上了年纪,这很有可能是白内障和青光眼发病的征兆。如果疲劳的感觉迟迟得不到恢复的话,应该去进行检查。

✕
眼睛也会受到食物的影响。如果眼睛所需要的一些维生素A、B12、C、E等摄入不足的话,就会导致眼睛容易疲劳并且会加快眼睛老化的速度。另外,如果由于饮食不当而导致了高血压、糖尿病等疾病的话,也会对眼睛产生影响。

✓
由于近视眼患者即使摘下眼镜仍然可以看清楚近处的东西,所以大家可能会以为近视眼的人不会得老花眼,其实不是这样的。近视眼患者并不是不会得老花眼,只是比较起来,他们变成老花眼的进程比较缓慢。

✕
虽然青光眼是由于眼压的升高而导致的疾病,但是近年来,越来越多的青光眼患者的眼压却表现为正常。如果眼压正常,还需要定期的进行自我检查,看看是否存在视野的缺损和视力下降的情况。

✕
很遗憾,能够治愈白内障的药物目前为止还没有被研制出来。现有的药物只能延缓晶状体变混浊的速度,但是不能彻底地根治。现在通过植入人工晶体进行治疗的方法日益完善,取得了很好的效果。

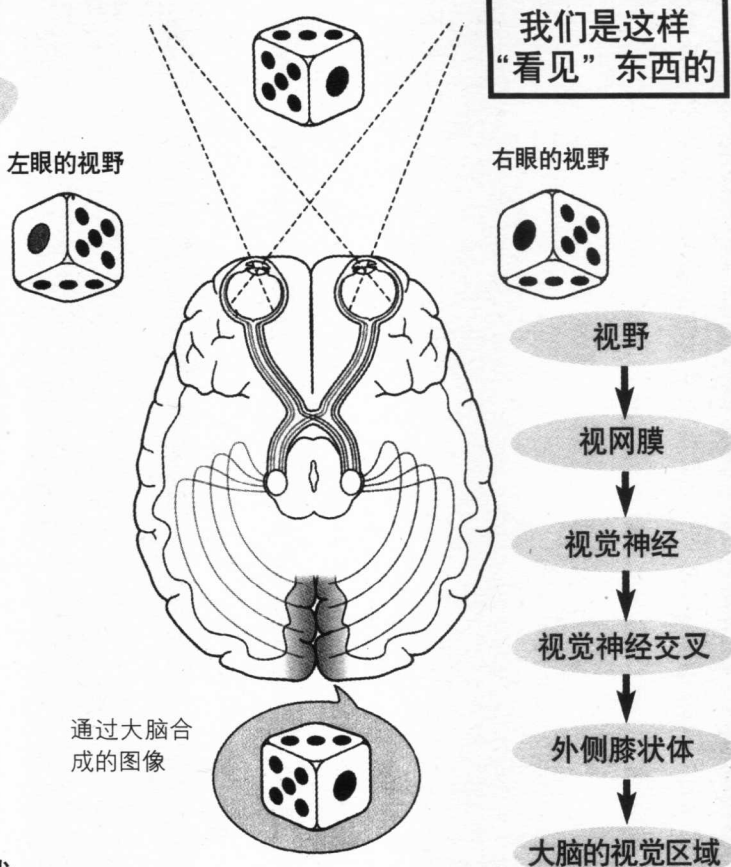
✓
看起来这两者好像没有什么联系,但是如果缺乏运动的话,就会导致全身的血液循环不顺畅,这样对眼睛也会有影响。血液循环不顺畅就会使眼部营养不足,从而加速老花眼的形成。运动对于促进眼睛的细小血管的血液循环也有帮助。

眼睛的
基本知识

原来如此

眼睛的构造与组织的基础知识

如果我们知道了眼睛看东西的原理，并且知道了眼睛的构造的话，我们就可以理解眼睛是多么重要的器官了。首先让我们看看眼睛究竟是怎样构成的。



我们是这样
“看见”东西的

左眼的视野

右眼的视野

通过大脑合
成的图像

视野

视网膜

视觉神经

视觉神经交叉

外侧膝状体

大脑的视觉区域

眼睛看到的图像反映在视网膜上，通过神经传输到大脑的视觉区域，左右两眼的图像在这里被合成，我们就可以“看到”东西了。

眼睛的功能可以分为六大类

人类眼睛的功能可以被分为以下六大类。

- ① 分辨形状：看物体的形状到底是什么样的。
- ② 色觉：分辨物体的颜色。
- ③ 光觉：感知光线，并且识别其强度。
- ④ 立体感、远近感：分辨立体的图像。
- ⑤ 同时视觉：通过左右两眼得到正确的信息。
- ⑥ 合成图像：合成左右两眼所看到的图像。

通过这些眼睛的功能，我们就可以看到东西，得到各种有用的信息。

眼睛的基本知识

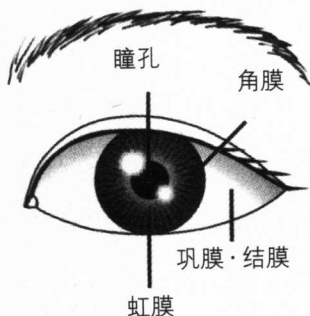
眼睛像照相机一样有反映物体的功能

们可以把眼睛的这种功能和照相机来作对比。为了能够看到物体，必须把图像传送到大脑中。眼睛所拥有的是获得图像的功能。我

眼球是直径 24 毫米，重量 7.5 克的超高性能照相机

眼睛的这种功能，和照相机很相似。相当于照相机镜头的是晶状体，睫状体的功能相当于调节焦距。视网膜相当于摄取图像的胶卷，上面密布着分辨形状、明暗和颜色的感觉细胞。这些感觉细胞所得到的信息通过视神经传输到大脑中。成人的眼球大约直径 24 毫米，重量 7.5 克，在这么小的部位里，集中了很多高性能的部件。

眼球表面各部分名称



巩膜 位于眼球的最外层，构成了眼白部分

脉络膜 位于巩膜内层的组织。毛细血管密布，给视网膜提供氧气和营养。

跟虹膜、睫状体一起并称“葡萄膜”。

视网膜 通过角膜后的图像在这里得到反映，就像照相机的胶卷的功能。这里集中了 1 亿个以上的感觉神经。

黄斑·中心窝 视网膜的中心部分。位于瞳孔正面，所以是维持视力的最重要的部位。中心窝是黄斑的中心部分。

玻璃体 位于晶状体的后面，是维持眼球形状的无色透明的胶状物体。

睫状体 具有调节晶状体的厚度、调整焦距的功能。

角膜 眼黑的部分。由 3 层膜所组成，同巩膜相连。图像的入口。

瞳孔 茶色的虹膜中心的深色部分。在明亮的地方会变小，在较暗的地方会变大，能够自动地调节进入眼球的光线。

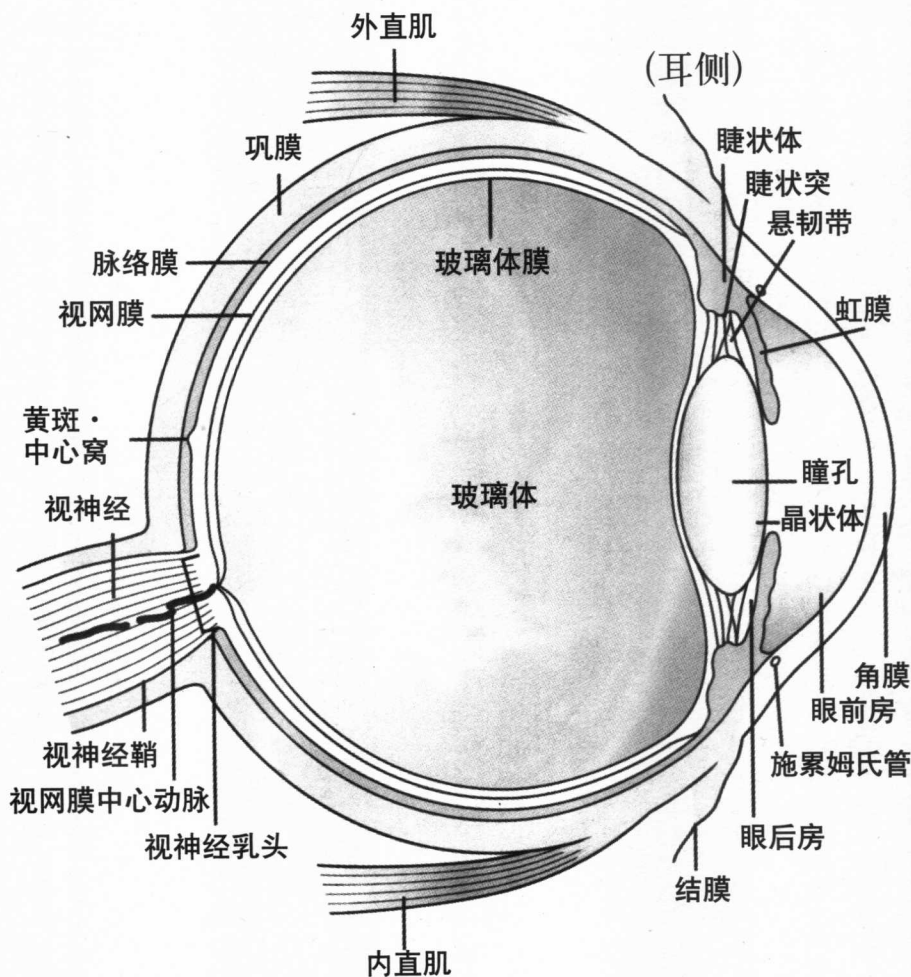
晶状体 看近处的物体时会变厚，看远处的东西时会变薄，有调节焦距并且在视网膜上投射图像的功能。

眼前房 角膜和晶状体及虹膜之间的空隙

眼后房 虹膜和晶状体之间的空隙

施累姆氏管 眼房水的排出口。眼房水从这里流到眼睛表面的血管排出。

眼球的构造(横截面图)



(鼻侧)

眼睛的基本知识

了解一下协助眼睛工作的『幕后英雄』

了解一下。有些保障的话，眼睛的功能就不能很好地得到发挥了。我们也要对这些『幕后英雄』好好有一些组织和分泌物是专门保护眼睛，保证眼睛的功能能够正常发挥的。如果失去了这

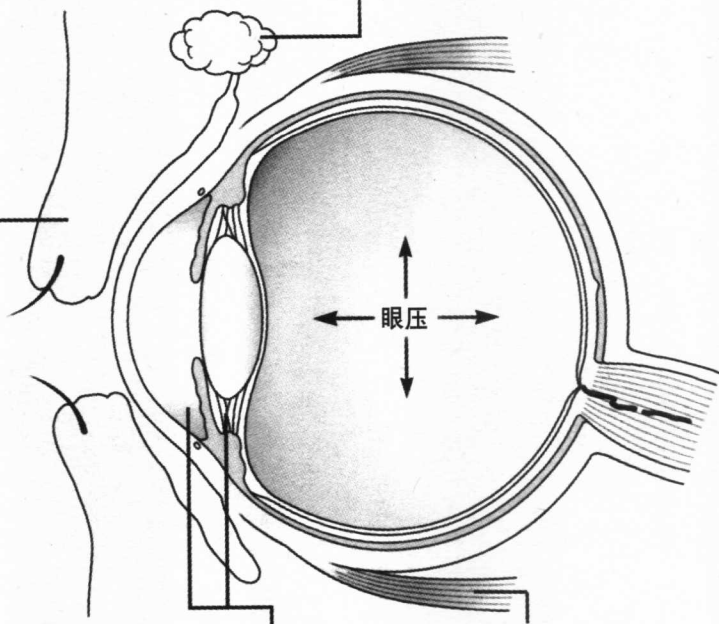
眼球的构造(纵截面图)

眼睑·结膜·睫毛

眼睑不仅可以覆盖在眼球上起到保护作用，同时可以促进眼泪的分泌，从而防止眼睛的干燥。睫毛可以排除异物。结膜在眼睑的内侧保护眼球的表面，对眼睛起到保护作用。

眼泪·泪腺

眼泪是眼睑外侧的泪腺分泌的液体。眼泪有三层构造，外层是油脂，中层是水，内层是营养素。眼泪可以起到湿润眼睛的表面、清洗异物、补充营养等多种重要作用。



眼压

为了维持眼球本身的形状所需要的压力。这种压力通过充满在玻璃体、角膜、晶状体和虹膜之间的房水来进行维持。

眼房水

眼房水在睫状体中产生，存在于角膜和晶状体之间以及虹膜和晶状体之间。除了和眼压有关系之外，还可以起到补充营养和排除异物的作用。

眼肌

在看东西的时候，使眼球转动的肌肉。这些肌肉虽然很结实，但是如果使用过度的话，就会导致眼睛疲劳。

1 能够帮助你及早发现眼 疾病的7个要点

为了维持眼睛的健康，我们需要及早发现异常情况。

这里有7个要点。

我们需要对眼睛所出现的五大症状进行检查。

剩下的两点就是需要对高血压、糖尿病等对眼睛健康有影响的慢性疾病进行了解，以及需要知道眼睛周围环境的变化对眼睛健康会有什么影响。

首先就让我们开始研究这7个要点。



可以查出眼睛异常的图表诊断法

下自己的症状吧！
的异常症状有很多都是慢慢逐渐发展的，所以很多人对此没有引起注意。让我们来自自己检测一下眼睛模糊，视力下降，眼睛发痒发痛等这些症状都是眼睛所发出的 SOS 求救信号。另外，眼睛

