

R273.77-44

72

百病饮食心理运动调护丛书

眼病调养与护理

主 编 王育良 高卫萍

编 委 (以姓氏笔划为序)

王育良 杭 丽 庞秀英

洪德健 倪 云 高卫萍

徐新荣

中国中医药出版社



A0294179

图书在版编目 (CIP) 数据

眼病调养与护理/王育良等主编. —北京: 中国中医药出版社, 1999. 5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-992-6

I. 眼… II. 王… III. ①眼病-护理-问答②眼病-保健-问答 IV. R77-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11510 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 10

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-992-6/R·989

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书属《百病饮食心理运动调护丛书》之一。作者根据目前人们关心的一些问题，从外眼病、内眼病、斜视弱视、眼外伤、屈光不正五个方面，采用问答的形式，介绍了多种眼病的饮食、运动、心理调护方法。这些方法简单易行，切实可用，读后可使人了解各种眼病的有关知识，使人在日常生活中注意调护，预防眼病的发生，保护眼睛。本书适合于广大群众、眼病患者及家属、临床医护人员阅读参考。

目 录

一、外眼病

1. 麦粒肿如何自我调治? (1)
2. 麦粒肿患者如何敷眼? (2)
3. 如何用熏洗法调治麦粒肿? (3)
4. 麦粒肿应如何自我保健? (4)
5. 麦粒肿成脓切排后如何护理? (5)
6. 麦粒肿能用手挤掉吗? (6)
7. 得了麦粒肿在饮食上要注意些什么? (7)
8. 如何用单方验方调治麦粒肿? (8)
9. 如何用针灸疗法调治麦粒肿? (9)
10. 霰粒肿患者应如何护理? (10)
11. 霰粒肿切刮术的注意事项及术后调护方法有
哪些? (12)
12. 霰粒肿患者在饮食上要注意些什么? (13)
13. 睑缘炎患者应注意些什么? (14)
14. 倒睫后如何处理? (15)
15. 眼睑湿疹如何调护? (17)
16. 哪些食疗验方可治眼睑湿疹? (18)
17. 经常“眼皮跳”怎么办? (19)
18. 能治“眼皮跳”的食疗方有哪些? (20)
19. 如何用按摩、针灸治疗眼皮跳? (21)
20. 泡性结膜炎如何自我保健? (22)

21. 巩膜炎的调护方法有哪些？	(23)
22. 迎风流泪怎样推拿？	(25)
23. 迎风流泪怎样调护？	(26)
24. 得了慢性泪囊炎如何调护？	(27)
25. 如何进行泪道冲洗？	(28)
26. 慢性泪囊炎术后如何护理？	(29)
27. 如何用敷法调治急性泪囊炎？	(30)
28. 急性泪囊炎切开排脓后如何护理？	(31)
29. 得了急性泪囊炎怎样自我保健？	(32)
30. 沙眼怎样调治？	(33)
31. 得了沙眼，眼睑内有许多乳头、滤泡怎么办？ ...	(34)
32. 沙眼患者要注意些什么？	(35)
33. 沙眼如何预防？	(36)
34. 患了翼状胬肉应该怎样调治？	(37)
35. 翼状胬肉患者如何自我保健？	(39)
36. 如何调治“红眼病”？	(40)
37. 怎样防护“红眼病”？	(41)
38. “红眼病”应怎样用眼药水？	(42)
39. 如何用饮食疗法调治“红眼病”？	(44)
40. 治疗“红眼病”有哪些验方？	(45)
41. 慢性结膜炎如何自我保健？	(46)
42. 春季卡他性结膜炎如何自我调护？	(47)
43. 球结膜下出血如何自我保健？	(48)
44. 患了细菌性角膜溃疡如何调治？	(49)
45. 如何防护细菌性角膜溃疡？	(50)
46. 得了真菌性角膜溃疡怎样调治？	(52)
47. 病毒性角膜炎患者如何调护？	(53)
48. 锻炼身体对角膜炎的治疗有帮助吗？	(55)

49. 单方验方怎样治疗角膜炎？	(55)
50. 如何预防角膜穿孔？	(56)
51. 患了角膜炎要不要消毒隔离？	(58)
52. 小儿夜盲症如何调治？	(59)
53. 夜盲症的饮食疗法有哪些？	(61)
54. 小儿夜盲如何调护？	(62)
55. 干眼病患者怎样调治？	(63)
56. 哪些食疗验方能治干眼病？	(64)

二、内眼病

57. 什么人易患青光眼？	(66)
58. 青光眼发病的先兆有哪些？	(67)
59. 什么是青光眼，它是如何产生的？	(68)
60. 如何配合好医生进行青光眼的诊断？	(70)
61. 怎样对待青光眼？	(71)
62. 如何正确使用抗青光眼药物？	(73)
63. 青光眼手术前后如何调护？	(75)
64. 青光眼患者如何注意用眼卫生？	(76)
65. 青光眼患者如何调理情绪？	(77)
66. 青光眼患者饮食应注意什么？	(78)
67. 哪些运动适合于青光眼患者？	(80)
68. 青光眼的药膳食疗有哪些？	(81)
69. 青光眼的中医康复方法有哪些？	(83)
70. 哪些工作不适合青光眼患者？	(84)
71. 白内障是如何形成的？	(85)
72. 紫外线能引起白内障吗？	(86)
73. 为什么会发生先天性白内障？	(87)
74. 如何预防白内障？	(88)
75. 早期白内障如何调养？	(89)

76. 针灸对白内障有益吗?	(91)
77. 装了人工晶体还用配眼镜吗?	(92)
78. 白内障的术前护理有哪些?	(93)
79. 如何进行白内障的术后护理?	(94)
80. 患了白内障在饮食上应注意什么?	(95)
81. 治疗白内障有哪些食疗验方?	(96)
82. 患了白内障应怎样注意用眼卫生?	(97)
83. 白内障患者怎样进行心理调护?	(98)
84. 先天性白内障患者如何早期发现?	(99)
85. 先天性白内障患儿如何调治?	(100)
86. 视神经炎如何调治?	(101)
87. 治疗视神经炎的食疗验方有哪些?	(103)
88. 可以用针刺治疗视神经炎吗?	(104)
89. 视神经炎可以推拿吗?	(105)
90. 视神经萎缩如何调治?	(106)
91. 视神经萎缩患者在饮食上要注意些什么?	(108)
92. 视神经萎缩有哪些食疗方?	(108)
93. 视神经萎缩患者如何调节情绪?	(111)
94. 哪些运动康复法有益于视神经萎缩?	(111)
95. 哪些人容易发生玻璃体混浊?	(112)
96. 玻璃体混浊如何调治?	(114)
97. 玻璃体混浊患者怎样进行心理调护?	(115)
98. 玻璃体混浊患者运动时应注意些什么?	(117)
99. 为什么有些玻璃体混浊需要手术治疗?	(118)
100. 玻璃体手术后如何调护?	(119)
101. 玻璃体混浊患者的食疗方有哪些?	(121)
102. 什么是葡萄膜? 它为什么会发炎?	(122)
103. 患了“红眼睛”能轻视吗?	(123)

104. 葡萄膜炎如何调治?	(125)
105. 葡萄膜炎为什么要扩瞳?	(126)
106. 葡萄膜炎扩散时应注意些什么?	(128)
107. 葡萄膜炎如何使用皮质类固醇激素?	(129)
108. 葡萄膜炎的食疗方有哪些?	(131)
109. 葡萄膜炎反复发病怎么办?	(132)
110. 得了葡萄膜炎在生活上应怎样调护?	(134)
111. 视网膜中央动脉栓塞患者如何进行饮食调 护?	(135)
112. 食疗验方能治“眼底出血”吗?	(136)
113. 视网膜静脉周围炎如何进行饮食调治?	(138)
114. 糖尿病视网膜病变患者在饮食上应注意什 么?	(139)
115. 糖尿病视网膜病变患者有哪些常用的食疗 验方?	(141)
116. 高血压视网膜病变患者怎样调节日常饮食? ...	(143)
117. 高血压视网膜病变患者有哪些常用的食疗 验方?	(144)
118. 患了视网膜色素变性应补充哪些营养?	(145)
119. 治疗视网膜色素变性有哪些食疗验方?	(146)
120. 中心性浆液性视网膜脉络膜病变患者如何 进行饮食调护?	(149)
121. 患了老年性黄斑变性有哪些食疗的方法?	(150)
122. 视网膜中央动脉栓塞应如何调治?	(152)
123. 得了视网膜中央动脉栓塞怎样急救?	(153)
124. 患了视网膜中央静脉栓塞应如何调治?	(154)
125. 视网膜脱离复位手术前应如何护理?	(156)
126. 如何护理视网膜脱离复位手术后的患者?	(158)

127. 得了糖尿病视网膜病变如何调治? (159)
128. 患了高血压视网膜病变如何调治? (161)
129. 视网膜色素变性如何调治? (162)
130. 视网膜色素变性能否采用按摩疗法? (163)
131. 视网膜色素变性可以用气功来治疗吗? (164)
132. 中心性浆液性视网膜脉络膜病变患者如何
调治? (165)
133. 中心性浆液性视网膜脉络膜病变可以用按摩
的方法治疗吗? (166)
134. 得了老年性黄斑变性应如何调护? (167)
135. 做眼保健操可以治疗眼底病吗? (168)
136. 色盲如何调治? (170)
137. 发脾气为什么会导导致视网膜中央静脉栓塞
的发生? (171)
138. 视网膜中央静脉栓塞患者如何自我保健? (172)
139. 视网膜脱离后怎样自我保健? (173)
140. 糖尿病视网膜病变患者如何调节情绪? (174)
141. 糖尿病视网膜病变患者在日常生活中应如何
自我保健? (175)
142. 患了高血压视网膜病变如何调节情绪? (176)
143. 患了视网膜色素变性应如何调节情绪? (178)
144. 调节情绪对治疗中心性浆液性视网膜脉络膜
病变有帮助吗? (179)
145. 糖尿病视网膜病变患者能参加体育运动吗? ... (179)
146. 视网膜脱离后是否要卧床休息? (180)
147. 视网膜脱离手术后能否进行剧烈活动? (181)
148. 得了高血压视网膜病变后还能参加体育活
动吗? (182)

149. 视网膜色素变性患者为什么夜间不能单独行走? (183)
150. 患了中心性浆液性视网膜脉络膜病变能长时间用眼吗? (183)

三、斜视、弱视

151. 为什么儿童时期会发生斜视? (185)
152. 发现小儿得了斜视怎么办? (187)
153. 斜视儿童配戴眼镜前为什么一定要散瞳验光? (189)
154. 斜视术后应注意什么? (190)
155. 斜视儿童还能和其他小朋友一起玩吗? (192)
156. 怎样及早发现孩子有弱视? (193)
157. 弱视如何调治? (195)
158. 治疗弱视为什么要配戴眼镜? (197)
159. 弱视如何进行耳压治疗? (198)
160. 弱视患者可以按摩哪些穴位? (200)
161. 什么是遮盖疗法? (201)
162. 弱视儿童应增加哪些营养物质? (202)
163. 治疗弱视有哪些食疗验方? (204)
164. 斜、弱视有哪些家庭训练的方法? (205)

四、眼外伤

165. 眼睛里溅进化学药液怎么办? (208)
166. 电弧焊时为什么要戴防护镜? (209)
167. 红外线对人眼有伤害吗? (210)
168. 何谓“雪盲”，如何防护? (211)
169. 能直接对着太阳看日蚀吗? (212)
170. 异物迷眼怎么办? (213)
171. 为什么眼球被打破后不能自己冲洗? (214)

172. 铁屑、稻谷、麦芒等物伤眼怎么办？	(215)
173. 为什么前房出血后要双眼包扎半卧位？	(216)
174. 为什么有的眼外伤后“擤一下鼻子”会引起 眼睑肿胀？	(217)
175. 玩具激光器对人眼有害吗？	(218)
176. 为什么给新生儿拍照不宜用闪光灯？	(219)
177. 眼睛手术后能吃鱼虾和肉类食品吗？	(220)
178. 眼部烧烫伤怎么办？	(221)
179. 嗜好烟酒对眼有害吗？	(223)
180. 一只眼受伤会连累另一只眼吗？	(224)

五、屈光不正

181. 屈光不正是什么？其调护的主要内容有哪些？	(226)
182. 近视眼在我国究竟有多少？	(228)
183. 近视眼是怎样分类的？	(229)
184. 近视眼有哪些表现？	(230)
185. 过多看书与近视眼的形成有关吗？	(232)
186. 人类生存习惯的改变与近视眼增加有关吗？ ...	(233)
187. 近视眼和遗传有关吗？	(234)
188. 除遗传与视近过度外，还有哪些原因会引发 近视眼？	(235)
189. 近视也有真、假之分吗？	(236)
190. 如何区别假近视和真近视？	(237)
191. 高度近视眼仅是近视屈光度数过高吗？	(239)
192. 一旦出现高度近视应注意哪些调护事项？	(240)
193. 为什么高度近视眼患者的调护特别强调不宜 作剧烈运动？	(241)
194. 出现近视现象如何调护与治疗？	(243)

195. 近视眼如何进行自我运动调护?	(245)
196. 怎样预防近视眼的发生?	(247)
197. 怎样从环境因素预防儿童与青少年近视眼的 发生?	(248)
198. 怎样从用眼卫生方面预防儿童与青少年近视 眼的发生?	(249)
199. 近视眼在饮食上要注意些什么?	(250)
200. 近视眼的食疗方有哪些?	(251)
201. 近视眼如何配镜?	(253)
202. 远视眼是怎样形成的?	(255)
203. 怎样根据调节对远视眼进行分类?	(256)
204. 远视眼常有哪些表现?	(258)
205. 为什么远视眼的临床表现与年龄的变化关系 很大?	(260)
206. 远视眼的眼球与正视眼有何不同?	(262)
207. 远视眼如何调护与配镜?	(263)
208. 远视眼在饮食上应注意什么?	(264)
209. 散光形成的原因及分类是怎样的?	(265)
210. 散光有哪些表现?	(268)
211. 散光眼如何调护与配镜?	(269)
212. 两眼度数不一样是怎么回事?	(270)
213. 屈光参差对视力有什么影响?	(271)
214. 发现屈光参差后怎样调护与配镜?	(273)
215. 为什么老年人看不清书报上的字?	(274)
216. 老花眼如何配镜?	(276)
217. 老花眼的饮食疗法有哪些?	(278)
218. 预防老花眼的运动疗法有哪些?	(279)
219. 怎样用热敷法防治老花眼?	(280)

220. 怎样做防治屈光不正的益视操?	(281)
221. 怎样做眼保健操?	(282)
222. 镜片的类型及符号有哪些?	(283)
223. 水晶镜片真能“养目”吗?	(285)
224. 树脂镜片有哪些优点?	(286)
225. 常用矫正屈光不正的玻璃镜片有哪些?	(287)
226. 是不是什么人都适合戴隐形眼镜?	(289)
227. 戴隐形眼镜时应注意什么?	(290)
228. 看电视时应当怎样注意用眼卫生?	(291)
229. 在我国为什么做屈光手术的人比较多?	(292)
230. 什么是准分子激光?	(294)
231. 准分子激光对人体组织的作用与其他激光 有什么不同?	(296)
232. 什么是 PRK 手术?	(297)
233. 为什么说 LASIK (莱塞克) 比 PRK 更先 进?	(298)
234. 除准分子激光屈光性角膜手术外屈光手术 方法还有哪些?	(299)
235. 怎样才能减少屈光手术?	(301)

一、外 眼 病

1. 麦粒肿如何自我调治？

有的人在眼皮上长了一个小疖肿，成脓以后像麦粒，称为麦粒肿，俗称“偷针眼”。在西医学麦粒肿是指眼睑腺急性化脓性炎症，其致病菌多为金黄色葡萄球菌。如果为睑板腺感染称为内麦粒肿；如果为睫毛毛囊或其附属腺体感染则称为外麦粒肿。病变初起时患部皮肤红肿，可触及硬结，痒痛交作，继续发展则红肿热痛加剧而拒按。轻者数日后可自行消散，重者红肿范围扩大，数日后逐渐成脓溃破，可伴有恶寒、发热等全身症状。本病一般预后较好。

得了麦粒肿后，要根据情况及早治疗。麦粒肿初起或尚未化脓时可进行湿热敷、药敷、熏洗眼，以促进眼部血液循环，缓解症状，有助于炎症消散。此外还可以用抗生素眼药水或抗生素眼药膏，如0.3%氟哌酸眼药水、0.25%的氯霉素眼药水、1%利福平眼药水等点眼，每日3次，每次1~2滴。千万不能用手挤压。如果伴有