

常见病彻底图解

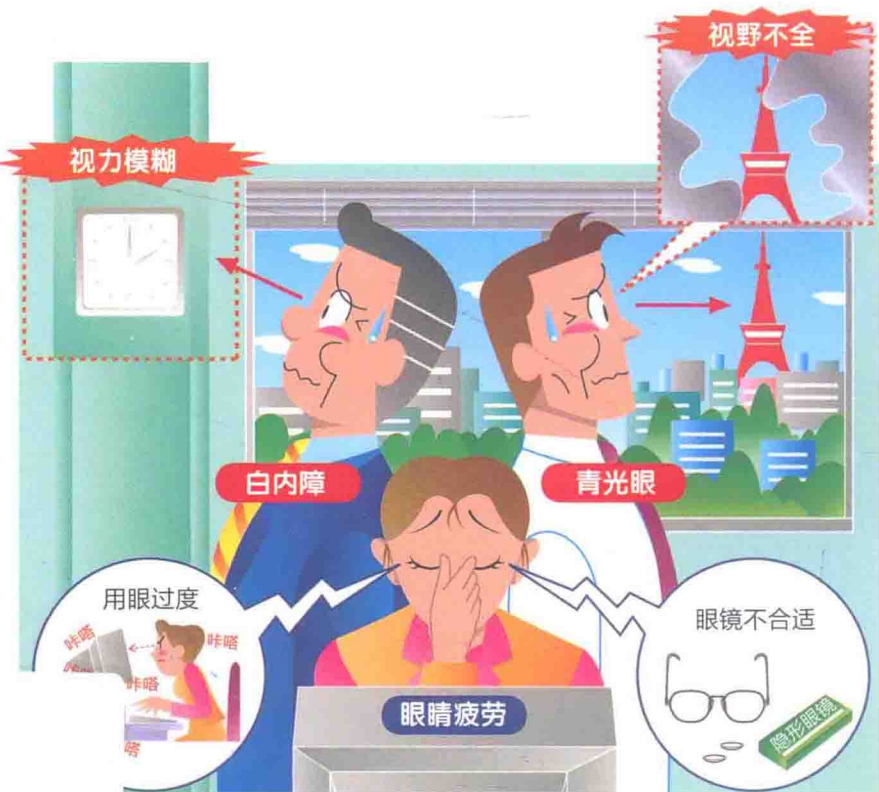
彻底图解

眼病

主 编 (日) 户张几生

翻 译 张中华

翻译主审 杨英豪 潘万旗



常见病彻底图解



眼病

从视觉疲劳到白内障·青光眼

主 编 （日）户张几生（东邦大学医学部）

翻 译 张中华（河南中医学院外语学院）

翻译主审 杨英豪（河南中医学院亚健康研究所）

潘万旗（河南中医学院亚健康研究所）

河南科学技术出版社
· 郑州 ·

TETTEI ZUKAI ME NO TROUBLE supervised by Ikuo Tobari

Copyright © Ikuo Tobari 2001

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Houken Corp., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2011-148

图书在版编目（CIP）数据

眼病 / （日）户张几生主编；张中华译．—郑州：河南科学技术出版社，2014.1

（常见病彻底图解）

ISBN 978-7-5349-6624-8

I. ①眼… II. ①户…②张… III. ①眼病-诊疗-图解 IV. ①R77-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第258813号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：马艳茹

责任编辑：吴 沛

责任校对：耿宝文

封面设计：李 冉

版式设计：孙 嵩

责任印制：朱 飞

印 刷：郑州文华印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：140 mm × 202 mm 印张：6.375 字数：93千字

版 次：2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定 价：26.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

您是否对您的眼病症状放任不管？

大家听到“眼病”这个字眼，首先浮现在脑海中的是什么呢？恐怕绝大多数人首先想到的是近视眼、老花眼、白内障、青光眼等。我们先放下近视眼不说，其他三种眼病恐怕很容易被认为是老年人才会得的疾病。

我们每个人都面临着同一个问题，那就是即使不抽烟、不暴饮暴食、不酗酒……但却一样都会变老。在健康管理方面无任何疏漏的人也不可避免地会出现老化现象。相信每个人早晚都会遭遇到苦恼——被认为是“老年疾病”的老花眼、白内障等疾病的日子。青光眼属于中老年多发疾病。据报道，人到中年以后每30人当中就会出现一例青光眼患者。

最近这十多年来，造访眼科的患者的年龄层以及自诉症状都发生了非常大的变化。特别令人关注的变化是自诉眼睛异常的患者低龄化和深度眼疲劳患者剧增，另外还有眼病作为生活习惯症的并发症正在日益增加。还有一些眼病，比如“一到傍晚眼睛就会变得干涩而且模糊不清”“滴眼药常年不能离手”等现象，虽然不是一定要到眼科就诊的重症，但如果加上这些疾病，日本人所

拥有的眼病病例数恐怕要位于世界之首。

尽管目前的状况是绝大多数人都会患有眼病，但遗憾的是，人们对于眼睛的正确认识还远远不够，真正在认真考虑眼睛健康的人为数并不多。不少人虽然注意到了视力模糊，但仍然固执地认为是因为眼镜度数不合适，或者患有老花眼没有办法，而不去医院接受详细检查。

也许是因为视力模糊、眼睛疲劳等症状在现实生活中非常常见，所以，很少有人提出要求希望能治愈这些症状。但是，日常生活中身体的细微异常，经过长时间的积累都有可能并发眼病，引发视力障碍。可以说，上述症状很可能就是身体传递给我们的各种疾病形成的信号。

本书以中老年为主，以眼病中离我们近在咫尺的白内障、青光眼为中心，一点一点地介绍眼部周围所引起的疾病。本书不仅想推荐给已经被诊断为眼病的患者朋友，对于那些自己注意到眼睛出现轻微症状的朋友，也可以通过阅读本书，更深入地了解自己的这些症状的情况。如果能对朋友们预防、治疗眼病提供一些帮助，我将不胜荣幸。

东邦大学医学部名誉教授 户张几生

2001年3月

目录

第1章 您的眼睛有疾病吗? 1

恶劣环境中的现代人的“眼睛” 2

生活节奏的变化带来环境恶化 2

生活习惯紊乱导致眼病加重 4

眼睛到底起什么作用? 6

眼睛是获取信息所必需的器官 6

眼睛是做什么工作的器官? 8

为什么眼睛能看得见——探究眼睛的构造 10

眼球里面有什么? 10

看物体所必需的透视镜——角膜和晶状体 12

晶状体变异直接引发眼病 14

捕捉光和色的胶片——视网膜 16

构成眼球的其他配件 18

保护眼球及辅助工作的附属器官 20

第2章 眼病告诉我们的信号 23

告知眼睛异常的信号 24

眼病的种种分类 24

告知异常的信号①——视野出现异常 26

告知异常的信号②——眼疼或眼痒 34

告知异常的信号③——充血和肿胀 38

告知异常的信号④——分泌物异常 40

医院所进行的基本检查 42

为了了解自己眼睛的疾病必须进行哪些检查? 42

检查项目 43

如何更好地接受眼科检查? 49

如何选择最适合自己的医院? 49

如何使检查顺利进行? 50

第3章 眼病的分类 51

聚焦模糊的屈光不正 52

屈光不正引起的近视、远视、散光 52

不可避免的眼睛老化现象 54

关于老花眼的真与假 56

眼睛疲劳引起的疾病 58

不能忽视眼睛疲劳的几个理由 58

眼睛疲劳引起的全身异常——眼精疲劳 60

精神压力引起眼睛疲劳 62

您的眼睛疲劳症状也许正是干眼症的症状 64

视野内有黑影飘动的视网膜脱落 66

视网膜脱落会引起严重视力障碍 66

视网膜脱落的自觉症状及其发展趋势 68

这些人要注意视网膜脱落 70

如何进行检查和治疗 72

糖尿病引发的眼病 74

后天失明的首要原因——糖尿病视网膜膜病变 74

糖尿病视网膜膜病变的发展 76

糖尿病视网膜膜病变的治疗方法 78

糖尿病导致的其他并发症 80

高血压和动脉硬化是眼睛的大敌 82

继发性高血压引起眼睛异常 82

原发性高血压引起的眼睛异常 84

预防可能对眼睛带来恶劣影响的生活习惯病 86

重新认识自己的生活习惯病 86

适当运动可以预防肥胖，延缓老化 89

老年性黄斑变性症——视物变形 90

中老年人剧增的眼部疾病 90

产生新生血管的组织 and 症状 92

老年性黄斑变性症的治疗 94

远离疾病的必经之路 96

第4章 白内障和青光眼 97

视野模糊的白内障 98

因老化引起晶状体混浊 98

白内障的分类和病情的发展 100

不错过白内障初期症状的要点 102

白内障患者需要进行哪些治疗? 104

开始治疗后绝对不能放弃 104

决定手术之前 105

人工晶体成为治疗的主流 106

手术后视力会发生什么变化? 107

希望拥有什么样的视力，请在手术前决定好 108

晶状体的摘除方法①——超声波乳化吸除术 110

晶状体的摘除方法②——白内障囊外摘除术 111

人工晶体的植入方法 112

手术后的注意事项 114

手术后的事故 117

视野缺损的青光眼 118

眼压升高引起的疾病 118

眼压升高损害视神经的原因 120



特定原因的青光眼 122

没有特定原因的慢性青光眼 124

具有高度失明危险的急性青光眼 126

最近增加的正常眼压性青光眼 128

及时发现青光眼初期症状的要领 129

青光眼患者需要接受哪些治疗? 130

治疗能改善什么? 130

急性青光眼的治疗方法 131

什么是激光疗法? 132

必须实施手术的情况 134

慢性青光眼的几种治疗方法 135

哪些药物可以使用? 136

用激光切断过滤器 138

手术的必要条件 140

正常眼压性青光眼的治疗 142

日常生活中需要注意的事项 143

第5章 如何善待我们的眼睛 147

什么是合适的眼镜和隐形眼镜? 148

配戴眼镜或隐形眼镜之前的准备工作 148

了解不同的眼镜镜片 152

眼镜的镜架和正确的佩戴方法 154

使用隐形眼镜之前 156

各种隐形眼镜的优缺点 158

配戴隐形眼镜时必须做的检查 162

隐形眼镜和干眼症、计算机 164

消除眼睛干燥、疲劳等症状，应如何正确选择和使用眼药水? 166

市场上眼药水的相关基础知识 166

眼药水和防腐剂 167

如何在计算机前保护自己的眼睛 168

人类的眼睛不适合计算机 168

使用计算机时，注意改善周围环境 170

工作时，要注意眼睛的正确使用和正确休息 172

消除眼睛疲劳的休息方法 174

用冷热刺激效果，消除眼睛疲劳法 174

穴位按摩法可以有效消除眼睛疲劳 175

睡眠充足，可以有效解除眼部和全身疲劳 178

对眼睛有益的营养元素 180

对眼睛有益的营养元素①——维生素A 180

对眼睛有益的营养元素②——维生素B₁和维生素B₁₂ 182

对眼睛有益的营养元素③——其他维生素类 184

如何才能无论何时何地都能清楚地看得见？ 186

全面关注“眼睛健康” 186

疑难病名、医学用语释义 187



恶劣环境中的现代人的“眼睛”



生活节奏的变化带来环境恶化

科学诞生以前，人们自然而然地过着日出而作、日落而息的生活，非常符合大自然的规律。这种习惯从人类的出现历经数百万年没有发生任何改变，得以延续下去。我们的身体机能也因顺应大自然的规律而得以发展，并直至今现在。眼睛也不例外，比如，和夜行动物不同，我们的眼睛在黑夜中无法看见物体、夜晚睡觉时眼泪的分泌量会大大减少等，都属于顺应大自然的结果。

如今，随着现代科学技术的高度发达，人们迎来了夜晚也可以灯火通明的时代。但是，我们无视长期以来形成的生活习惯，在本来眼睛必须得到休息的夜晚也出来活动。仅仅这些，对眼睛来说已经构成巨大的负担了，文明的进步却又接二连三地诞生——以电视、计算机为代表的“伤害眼睛”的利器。不知何时，我们的生活变得没有这些就无法进行。高度信息化的现代社会对眼睛来说，反而是一个极其恶劣的环境。

另外，科学的进步和随之产生的生活习惯的紊乱，带给眼睛极其恶劣的影响。这种恶劣影响到底是什么？请看下列图片。

现代人的生活习惯是疾病的诱因

●没有电灯的时代，人们顺应大自然的规律生活



●能够自由使用电灯的现代，人们的生活转移到了晚上，电视等刺激眼睛的电器也随之增多，于是……



 生活习惯紊乱导致眼病加重

生活习惯紊乱，具体地说，其包含了各种各样的因素，比如偏食、运动不足、压力过大、吸烟、喝酒、肥胖……这似乎正反映了现代化社会的逐步细分化。长年累月持续这种生活状态的话，明显会对身体的各个器官带来恶劣影响。这种文明的进步带给我们的疾病——“生活习惯病”，说它是当前威胁人们健康的最大的敌人也不为过。

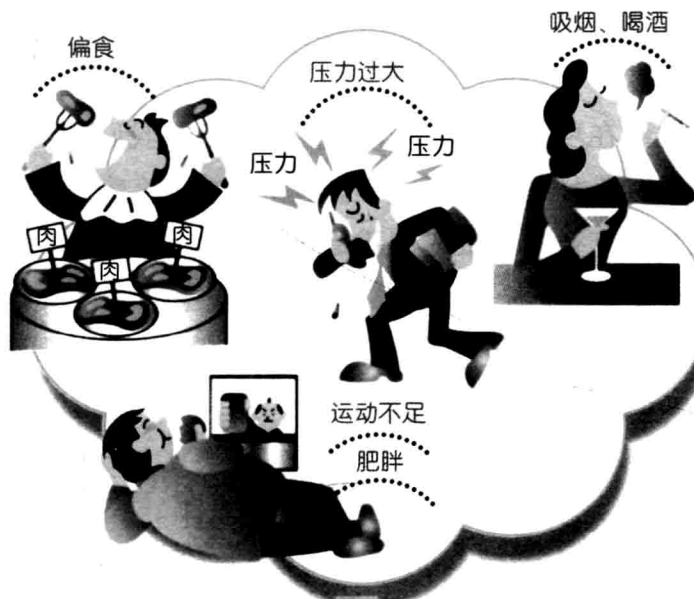
“生活习惯病”中，尤其是糖尿病、高血压、动脉硬化等，都和眼睛的健康有着密切的联系。之所以这样说，是因为这些疾病的并发症会引起严重的视力障碍。

不知大家有没有听说过“后天性失明”这种疾病。它是指原本一直可以看见物体的人，因为疾病或外伤导致视力丧失。事实上，后天性失明的首要病因是糖尿病引起的并发症。

严格保持健康的日常生活习惯，完全可以预防“生活习惯病”。反之，如果坚持错误的生活习惯并固执地持续下去的话，你的身体最终会被疾病所侵蚀，同时也极有可能遭遇严重的眼部疾病。

令人恐惧的是，近年来“生活习惯病”的发病年龄在逐渐年轻化。所以，为了我们眼睛的健康，让我们努力改变紊乱的生活习惯吧！

容易引起失明的“生活习惯病”



生活习惯紊乱，最终会导致“生活习惯病”。

糖尿病

高血压

动脉硬化

特别是糖尿病并发症，它和眼睛的健康有着密切的联系。

引起视觉障碍的疾病（中江 1991）

糖尿病视网膜症	18.3%
白内障	15.6%
青光眼	14.5%
其他原因	51.6%

造成后天性失明的第一病因



眼睛到底起什么作用？

◆ 眼睛是获取信息所必需的器官

生活在现代的我们应该已经了解到，我们现在置身于一个什么样的恶劣环境中，这个环境多么容易引起眼睛疾病了吧！本书从本节开始介绍各种各样的眼病。让我们先了解一下眼睛这个器官的基本知识。

首先，我们来了解一下在我们的有生之年，眼睛发挥了什么作用。

我们人类通过运用视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉五种感觉，获取生命所必需的各种信息。

大家能够推测出其中的视觉，也就是通过眼睛获得的信息量大概占多大比例吗？让我们难以想象的是，视觉的信息收集力竟然占据其中的80%~90%，听觉、嗅觉、味觉、触觉四种感觉加在一起仅占剩余的10%~20%而已。

这个数字充分说明，眼睛对于我们来说是多么重要。换句话说，我们人类是离开视觉就难以生活下去的生物。眼睛作为信息收集力最强的器官，必须辛勤地为我们工作一生。如果因为种种原因眼睛看不见了，生活将会变得非常不方便。

80%~90%的信息来源于视觉

我们人类通过运用五官，获取生命所必需的各种信息。



其中80%~90%的信息依靠视觉收集。



◆ 眼睛是做什么工作的器官？

如果有人问：“眼睛是做什么工作的器官呢？”恐怕无一例外地都会回答：“眼睛是用来看物体的器官。”但实际上并不是只有眼睛在“看”物体。在“看”这种行为中，收集信息的“眼睛”和将眼睛收集到的信息合成影像的“大脑”，以及将两者连接在一起的“神经”三者是缺一不可的。请想象一下显示器和摄像机之间的关系：不管摄像机收集了多少信息，如果没有显示器的话，影像照样无法放映出来。所以说，我们可以把眼睛比喻成摄像机，把大脑比喻成显示器，把神经比喻成将两者连接起来的线路。那么，眼睛这台摄像机都在收集什么信息呢？

认识事物最重要的信息是形、色、亮度三大要素。为了出色地收集到这些信息，必须具备适当的视力和视野。

用两只眼睛看物体，“双眼同视功能”也非常重要。通过用两只眼睛看物体，可使眼睛捕捉到的物体呈现立体感和距离感。我们可以做一个简单的小实验：请闭上一只眼睛，然后试着将我们双手食指的指尖碰到一块儿。是不是不太容易做到？但是两只眼睛同时睁开的话，就变得非常容易了。这是因为通过双眼能抓住事物的距离感。眼睛的其他功能如图所示，有些功能不用两只眼睛根本无法获得。所以，为了捕捉到正确的信息，必须通过两只眼睛将必要的信息全面地收集起来。