

杨紫霜 编著
海天出版社

保护小 视力的 和牙齿

4



妈妈宝宝健康丛书

妈妈宝宝健康丛书④

保护小儿的 视力和牙齿

杨紫霜 编著

海天出版社

责任编辑: 李 桥

封面设计: 王晓珊

责任技编: 王 颖

妈妈宝宝健康丛书④

书 名: 保护小儿的视力和牙齿

著(编)者: 杨紫霜

出版发行者: 海天出版社

地址: 深圳市彩田南路海天综合大厦

邮编: 518026

印 刷 者: 肇庆新华印刷厂

经 销 者: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 2.5

字 数: 54 (千)

版 次: 1997 年 5 月第 1 版

印 次: 1997 年 5 月第 1 次

印 数: 1-5000 册

I S B N: ISBN 7-80615-454-X/R·16

定 价: 定价 39.00 元 (每册 3.90 元)

目 录

眼睛是人体最宝贵的器官	(1)
怎样观察孩子视力发育情况?	(5)
孩子为什么眨眼?	(7)
为什么婴幼儿要注意避免强光直接照眼?	(7)
近亲结婚与眼病	(8)
用手揉眼有什么害处?	(9)
不要让孩子玩刀、剪、筷子、铅笔等容易 伤眼的东西	(9)
鱼肝油和孩子的眼睛健康	(10)
味精、风疹与婴儿先天性白内障	(10)
儿童近视眼是怎样发生的?	(11)
儿童假性近视如何纠正?	(14)
什么叫散光?	(14)
如何发现孩子斜视?	(16)
弱视的形成和特征	(18)
色盲孩子看世界	(20)
孩子为什么“一眼大一眼小”?	(21)
孩子黑眼珠为何“起蒙”?	(23)
孩子为什么“搭拉眼皮”?	(25)
晨起为什么眼肿?	(26)

婴幼儿为什么倒眼毛？	(27)
孩子为什么“迎风流泪”？	(28)
怎样预防新生儿眼病？	(30)
麻疹患儿要注意预防眼病	(31)
美丽的眼珠也可能隐藏着疾病	(31)
孩子患“猫眼病”有什么特征？	(32)
看电视与“电视眼”	(34)
警惕“红眼病”	(35)
婴儿的“脓漏眼”	(37)
“雀目眼”是怎么回事？	(38)
孩子长了“麦粒肿”怎么办？	(39)
孩子眼皮上长“霰粒肿”是怎么回事？	(41)
什么是虹膜睫状体炎？	(43)
查眼底是怎么回事？	(45)
怎样给孩子上眼药？	(47)
孩子阅读时的视力保护	(48)
怎样翻眼皮？	(51)
人的一生有几副牙齿？	(51)
牙齿是如何长出来的？	(52)
注意保护好孩子的乳牙	(54)
孩子出牙时为什么口水流得多？	(54)
孩子出牙时为什么爱咬手指头？	(56)
不要让孩子吸空奶咀	(56)
咀嚼能促进孩子牙齿和牙龈的健康	(57)

怎样识别和对待孩子早生的牙齿？	(58)
为什么有的孩子长“马牙”？	(59)
小儿舌系带过短怎么办？	(60)
兔唇是怎么发生的？	(60)
“开唇露齿”有什么害处？	(61)
小孩牙出现“地包天”怎么办？	(62)
幼儿“两层牙”要不要矫正？	(63)
幼儿龋齿的防治	(64)
乳牙龄齿要不要治疗？	(68)
孩子的牙齿为何变色？	(70)
孩子牙龈出血怎么办？	(72)
孩子为何夜间磨牙？	(73)
什么叫“鹅口疮”？	(75)
口角炎是孩子的常见病	(76)

眼睛是人体最宝贵的器官

人们对自己最珍贵的物品，常常备加仔细爱护。因此，人们常说“要像保护眼珠一样”保护自己心爱的东西。可见眼睛在人们心目中是多么重要。

有人说，人的眼内是一泡水，也有人说，眼睛像一对照像机，眼睛有相当于照像机的镜头、光圈、暗箱、胶片等。这两种说法都不很全面。眼内是白水，也有像照像机一样的“成像”机构（图1）。但眼睛比照像机更复杂，更富灵活性。眼睛能对外界物体在自动控制下以极快的速度做出有远近距离和空间立体感的一次性准确成像。眼睛的外部构造十分完美（图2），有眉毛，眼睫毛，眼睑，结膜，角膜，虹膜等；眼睛的内部构造更是精密复杂，虹膜后是晶状体，玻璃体，视网膜，这些结构既可收集光线，又可在视网膜上感光成像（图3）。更有趣的是，视网膜上还有上亿的功能细胞，这些功能细胞中有着明确的分工，例如，视网膜黄斑区的“锥体细胞”是专门在白天值勤，夜间休息；分布在黄斑区以外的“杆体细胞”却是专门黑夜视物，白天休息。有了杆体细胞，我们能在暗处提高对弱光的敏感性，称为“暗适应”，如果杆体细胞功能丧失，则出现“夜盲症”。锥体细胞使人具有明视觉。人的眼睛因具有这两类功能细胞，使人能够感

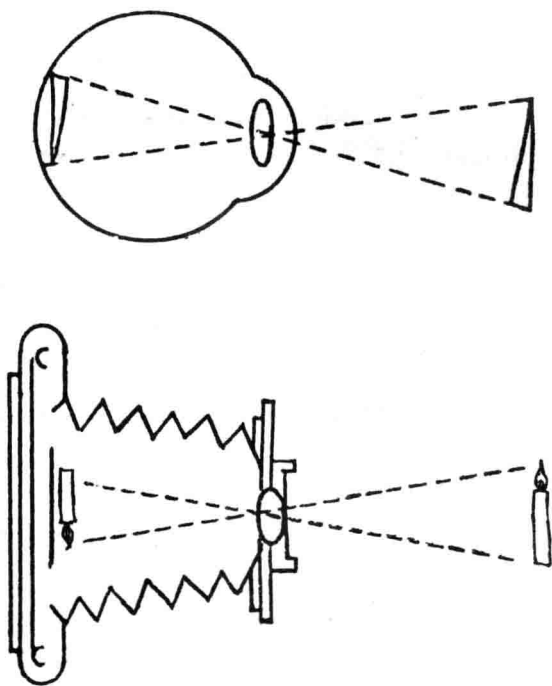
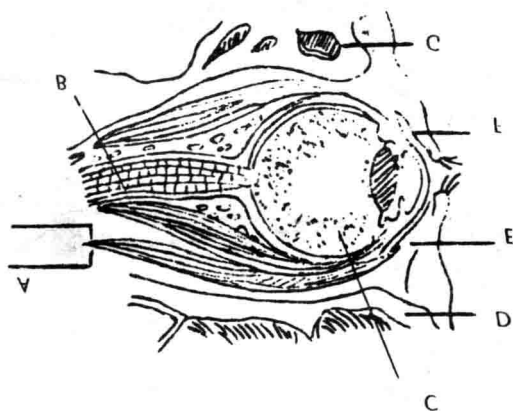
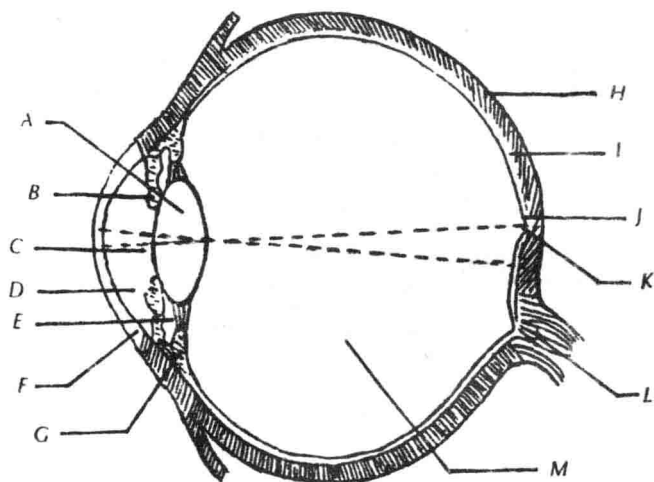


图1 照相机是怎样照出物体的，
眼睛就是怎样看清物体的。



- | | |
|-------|-------|
| A 眼肌 | E 上眼睑 |
| B 视神经 | F 下眼睑 |
| C 眼球 | G 眶缘 |
| D 眶缘 | |

图2 眼眶的纵切面



- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| A 晶状体 | E 后房 | I 络膜 | M 玻璃体 |
| B 虹膜 | F 角膜 | J 视网膜 | |
| C 瞳孔 | G 睫状体 | K 黄斑 | |
| D 前房 | H 巩膜 | L 视神经 | |

图 3 眼球的水平切面

觉到光明和看见物体，产生视觉享受，这是眼睛给人带来的幸福；也使人能在光线微弱逐渐看清物体，给我们生活带来极大方便。有些动物如蝙蝠、田鼠、猫头鹰视网膜上缺少锥体细胞，所以只能在黄昏后看清物体，而麻雀、鸡、鸽子视网膜上缺少杆体细胞，所以他们只能白天活动，晚上看不见东西，但是猫像人一样，视网膜上锥体细胞、杆体细胞都很发达，所以白天晚上都出来活动。需要特别说明的是，杆体细胞功能的维持，有赖于维生素A的充足供给。

物体的形态，是通过光线的反射方式进入眼内的，并在视网膜上形成相应的影像，再由视神经把信息传到大脑中枢，经过大脑的综合分析，作出正确判断，使人们看到物体形态、大小、颜色和明暗度。

怎样观察孩子视力发育情况？

所谓视力，就是指眼睛分辨最小物象的能力，一般是“近则大，远则小”。新生儿视力很差。眼球只有无目的运动，生后一、二周内的新生儿喜欢柔和的弥散光，而厌恶强光。生后两个月的孩子的眼睛能随人的活动而转动。如母亲给婴儿喂奶时，孩子的眼睛盯着母亲的脸，而且两眼随着母亲脸的活动而转动，四个月后看见色彩鲜艳的玩具或物品会

用双手去抚摸，这时视力大约为 0.02~0.05。六个月的孩子视力为 0.04 至 0.08，眼和头可随身体一起共同运动；十二个月的孩子视力 0.2 至 0.25，孩子可用手指自己的鼻子，对物体的形态可以辨别；二岁孩子视力为成人的一半，达到 0.5 至 0.6，眼睛可以注视物体；三岁孩子视力可达到 1.0。

给三岁以上孩子检查视力可用视力表进行测量。测量时，将一张洁白的视力表悬挂在光线充足的墙上，视力表的 1.0 这一行应与孩子的眼平行，孩子在 5 米远处看视力表中“E”字的缺口，一个眼一个眼的观测，视力正常者，可看清 1.0 这一行的字。

对三岁以下婴幼儿测视力是困难的，只能大致估计。常用方法：①眼及头的跟随运动法：对生后三个月以上婴幼儿，看他能否识别红的颜色。如果孩子有视力，眼和头能随红色物体转动；②固视运动检查法：用一个光源或红色玩具，突然出现在孩子视野之中，孩子有视力时，能注视目标；③遮眼法：用一物品遮盖一眼，若孩子不停的笑，说明有视力；若遮住一眼后，引起孩子恐惧，可能孩子有视力障碍。

孩子为什么眨眼？

眨眼是一种生理性反射运动。人们知道，人的眼睑（俗称眼皮）内有一圈受面神经支配的肌肉，叫“眼轮匝肌”，这圈肌肉收缩就会引起眼的闭合；上睑内还有一块受动眼神经支配的肌肉，叫“提上睑肌”，它的收缩可引起眼睑张大。这些肌肉的收缩有规则，轻快而有节律，这就是眨眼，医学上称为“瞬目运动”。人通常每 2~3 秒钟眨眼一次，每分钟眨眼十余次，每次眨眼需 0.2~0.4 秒，每次眨眼把泪水均匀地涂布于角膜、结膜的表面，以保持湿润而不干燥，并可使视网膜和眼肌得到暂时的休息。眨眼还可发生于下列情况：①风沙迷眼，眨眼可用流泪冲洗硬沙；②防止强光突然对眼视网膜的损伤；③突然飞来的异物、飞虫从眼前略过时，眨眼有保护眼睛作用。当人过度劳累，受惊，睡眠不足，屈光不正或胃肠不健全和患蛔虫病、沙眼、慢性结膜炎、角膜异物或有神经系统疾病时，都可引起眼肌反射性不规则收缩，引起病理性的瞬目运动，应寻找原因予以治疗。

为什么婴幼儿要注意避免强光直接照眼？

婴儿的眼睛比较娇嫩，各种视功能均未发育成熟和完善，尤其是视网膜，经不起强光刺激，容易

受光线伤害，所以不能用强光照眼。如外出户外活动晒太阳时，应当遮盖眼睛，避免阳光直射入眼内，尤其要禁用闪光灯给小婴儿照像，最好也避免给婴儿玩闪光的玩具。

近亲结婚与眼病

近亲结婚最常见的是表兄妹或堂兄妹之间的婚配。近亲结婚所生子女死亡率是非近亲结婚所生子女死亡率的三倍多，而且近亲结婚者所生子女患遗传性疾病的机会大大增加。在眼科遗传病中，如“视网膜色素变性”，“色盲症”，“先天性的白内障”等，都与近亲结婚有关。例如，视网膜色素变性，全世界有二千万人患这种眼病，多发生在近亲结婚所生的子女身上，尤其是男孩患病占多数。这种病在幼年时即有夜盲现象，表现为白天行动无困难，一到晚上就看不见东西。这种夜盲现象随年岁逐渐加重，到中年后有失明的可能。这种病人早期视力正常，以后逐渐减退，最后缩小成“管形视野”，即只能向前直视，而不能觉察周围物体的存在，致使行动极不方便，到晚期形成白内障。这种病人常合并近视、听力及智力减退等。患夜盲的孩子可服用鱼肝油、动物肝脏等，但疗效不理想。

用手揉眼有什么害处？

用手揉眼是一种极不讲卫生的习惯。可是不少孩子不由自主的常用手去揉眼睛，或者当感觉眼睛有不舒服感觉时，经常揉几下眼，这种动作是有害的。因我们的手经常接触很多东西，比较脏，很多传染性眼病都可通过手的媒介，使细菌进入眼睛而发病。有人做过实验，正常人眼内可以培养出几十种细菌来，其中不少是强致病菌，当人抵抗力降低时，病菌繁殖增多引起发病，如沙眼、结膜炎、麦粒肿等。用手揉眼还可以造成机械性损伤，划伤角膜，又进一步造成眼感染。

不要让孩子玩刀、剪、筷子、铅笔等容易伤眼的东西

眼外伤在婴幼儿中比较常见，引起致伤的物件不同，但其后果都是严重的，这是引起儿童眼睛致残的原因之一。致残物件以孩子玩刀子、剪子、筷子、铅笔多见，一不注意就有可能刺伤眼睛。因孩子站立不稳，经常跌倒，稍一不慎，这些尖锐物件就要刺伤眼睛、咽喉。所以，家庭中的尖利物件要加以妥善保管，不要给孩子当玩具玩耍。

鱼肝油和孩子的眼睛健康

鱼肝油的主要成分是维生素 A，它具有促进上皮组织生长，维持机体正常发育和保证正常视力的作用，尤其是对保持眼在暗处的视力，要有充足的维生素 A 供给。

引起维生素 A 不足的原因，常见的有三方面的原因：①吸取量不足，常由于母乳量不足或人工喂养不当，使孩子得不到足够的维生素 A；②吸收不良和消耗过多，孩子得麻疹、腹泻、或孕妇在怀孕期营养供给不足，引起婴儿维生素 A 缺乏；③患有肝脏病者，患肝病时，肝内维生素 A 贮量降低。

维生素 A 不足可引起干眼病、夜盲症、毛发及皮肤干燥、粗糙等。

怎样预防维生素 A 缺乏？首先要注意婴幼儿喂养，一定要给予含有丰富的维生素 A 的食物，如牛奶、蛋黄、肝、鱼肝油。对患麻疹的孩子，要特别注意眼的病变。孕妇不可偏食或单纯素食，一定补充维生素 A 丰富的食物。

味精、风疹与婴儿先天性白内障

婴儿患先天性白内障多与其母妊娠期间营养不良、患急性发热病、放射线照射腹部、近亲结婚等

有关。1940 年，澳大利亚流行风疹，第二年出生 78 例先天性白内障患儿。据调查，在妊娠头二、三个月内患风疹者，几乎所有的新生儿都有眼、心、神经系统畸形。这是因为，在妊娠 2~8 周内正是眼睛晶状体生长的时期，需要大量血液供应，这时母体内的风疹病毒通过血液很快进到胎儿的晶状体和心脏中，损伤了晶状体和心脏；而且胎儿早期眼睑和角膜均未形成，致使眼晶状体和羊水直接接触，羊水里的病毒可以影响晶状体的生长发育，一旦晶状体发生混浊，这就是白内障。外来光线部分或全部不能透过晶状体，不能在视网膜上“成像”，所以患白内障的孩子，主要症状是视力障碍。如用手电筒照眼睛瞳孔，可在瞳孔内看到乳白色混浊。

炒菜用的味精，化学名叫谷氨酸钠，人称“染色体断裂剂”，可引起胎儿视神经萎缩和脑损伤。因此建议孕妇勿用味精，以避免损伤胎儿眼睛和其他器官。孕妇应多吃蔬菜、维生素 A、D、肝、钙质食品等。

儿童近视眼是怎样发生的？

近视就是对远近不同的外界物体产生不同程度的模糊。比如，轻度近视对 25 米远处的物体也能大概看清楚；中度近视能看清 15 米远以内的物