

图解眼疾的 正确治疗与 最新知识



[日] 户张几生 / 著

侯丕华 黎楠 / 译



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



图解眼疾的 正确治疗与 最新知识

[日]户张几生 著

侯丕华 黎楠 译

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

图解眼疾的正确治疗与最新知识 / (日) 户张几生著 ;
侯丕华, 黎楠译. — 北京: 中国科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5046-6373-3

I. ①图… II. ①户… ②侯… ③黎… III. ①眼病 -
诊疗 - 图解 IV. ① R77-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 127033 号

Original title: ME no Trouble wo KAISHO SURU! TADASHII CHIRYO to SAISHIN CHISHIKI
©IKUO TOBARI 2012

Original Japanese edition published in 2012 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. through
Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

著作权合同登记号: 01-2012-7336

版权所有 侵权必究

责任编辑 张楠 高雪岩
责任校对 赵丽英
责任印制 张建农
装帧设计 中文天地

出版 中国科学技术出版社
发行 科学普及出版社发行部
地址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮编 100081
发行电话 010-62173865
传真 010-62179148
投稿电话 010-62176522
网址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开本 880mm × 1230mm 1/32
字数 169千字
印张 6.5
版次 2013年8月第1版
印次 2013年8月第1次印刷
印刷 北京长宁印刷有限公司
书号 ISBN 978-7-5046-6373-3/R · 1673
定价 18.80元

(凡购买本社图书, 如有缺失、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

随着信息时代的发展和互联网的普及，我们可以随时了解世界上发生的事情。但是，我们为此付出的代价是，长时间地使用电脑、智能手机等移动终端导致视疲劳和眼部干涩人群的增加。“VDT 症候群”（VDT 泛指视频显示终端）是 50 年前人们所想象不出的现代新生疾病。

虽然，互联网的发展和科学的进步为人们的生活带来了巨大的改变，但如果无视“日出而作，日落而息”的自然规律，眼睛正常的休息时间就会被频繁的夜生活打乱和削减。长时间的睡眠不足、偏食、缺乏运动及精神压力过大等不良的生活习惯，还会导致“生活习惯性疾病”的发生，甚至威胁生命安全。

眼睛健康与生活习惯病关系密切，其中糖尿病、高血压、动脉硬化等与眼睛健康之间的关系尤为密切。在导致后天性失明的疾病中，糖尿病及其并发症居于首位。

在生活中，十之八九的信息都是依靠视觉获得的。因此，能够看到世间万物是非常重要而且美好的事情！

本书剖析了各类眼疾常见的标志性异常症状和病因

等，并且介绍了各类眼疾的预防和护理方法。“早发现，早治疗”是疾病预防的关键。尽早发现眼疾的细微症状，养成良好的用眼习惯，对于眼疾的预防和治疗是非常重要的。

希望本书可以让人们关注到用眼健康，以获得更舒适的生活，这也就是著撰此书之初衷。

东邦大学医学部名誉教授

表参道内科眼科名誉院长

户张几生

为了永远保持“良好视力”， 请高度重视眼睛健康

本书未谈及具体的眼睛疾病，而是重点强调了眼睛疾病的防护知识。在日常生活中眼睛并不被人们所留意，我们也并非每天都认真地考虑眼睛的健康。

但是，在不知不觉中，眼睛疾病的症状在恶化，当你发现的时候，已经丧失了视力或视野，这样的情况并不少见。因此，在此特别提出眼睛健康的问题，希望大家认真对待和重视。

本书首先列出了从症状认识眼睛疾病的一览表。此后，讲述了近年来发病率不断上升的糖尿病相关疾病、老年性黄斑变性以及另外两个导致失明率高发的重大疾病——白内障和青光眼。序言重点强调了应尽可能在疾病的早期阶段去眼科就诊、接受详细检查的重要性。

在第1章中，描述了眼睛出现异常的先兆症状。无论是多么小的不适，都有可能导致重大眼睛疾病的发生。所以，日常若发现眼睛不适，应该及时去眼科，明确病因。

第2～4章，作者对常见眼睛疾病做了简单易懂的解说，从症状、病因、治疗方法等方面，讲述了近视，远

视，屈光不正，由电脑工作导致的眼睛疲劳、干眼症，以及糖尿病视网膜病变、白内障、青光眼等引起失明发病率较高的眼睛疾病。

第5章介绍了对眼睛有利的良好生活方式以及日常生活中能做到的对于眼睛的护理。希望大家平时高度重视眼睛健康，永远保持健全的视野。

目录

CONTENTS

判断视力异常	1
飞蚊症	2
视网膜脱落	3
老年性黄斑变性	4
白内障	5
青光眼	6
视网膜色素沉着	7
中心性浆液性脉络膜视网膜病变	8
视网膜动脉阻塞症	9
视网膜静脉阻塞症	10
糖尿病视网膜病变	11
屈光不正·老花眼	12

第 1 章 眼部异常的信号 13

眼部异常是疾病发生时的求救信号	14
视野异常	16
疼痛和瘙痒	18
充血和肿胀	20
分泌物异常	22
医院内的检查	24
选择眼科的方法	28

第2章 现代人多发的眼睛疾患 29

屈光异常	30
近视	32
假性近视	34
近视的矫正	36
远视	38
远视的矫正	40
弱视和青光眼	42
散光	44
规则散光和不规则散光	46
散光的矫正	48
老花眼	50
老花眼的矫正	52
眼睛疲劳	54
眼睛疲劳的症状	56
眼睛疲劳的治疗 1 明确疾病诊断	58
眼睛疲劳的治疗 2 佩戴眼镜	60
眼睛疲劳的治疗 3 确认视物环境和视力活动	62
眼睛疲劳的治疗 4 消除精神压力	64
VDT 症候群	66
VDT 症候群的症状	68
VDT 症候群的成因	70
VDT 症候群的成因 1 办公电子化的弊端	72
VDT 症候群的成因 2 办公室内的麻烦	74
VDT 症候群的治疗	76
干眼症	78
持续增加的干眼症	80
干眼症的原因 1 生活习惯性疾病	82
干眼症的原因 2 空气干燥	84
干眼症的原因 3 眨眼次数减少	86
干眼症的原因 4 眨眼不完全	88
干眼症的原因 5 隐形眼镜的佩戴	90

干眼症的治疗 1	眼药	92
干眼症的治疗 2	复查视力	94
干眼症的治疗 3	电脑的位置	96
干眼症的治疗 4	空调和湿度	98
干眼症的治疗 5	有意识地眨眼	100
干眼症的治疗 6	休息眼睛	102
小知识 1		104

第 3 章 由生活习惯病导致的眼疾 105

糖尿病视网膜病变	106
单纯视网膜病变	108
增殖前期视网膜病变	110
增殖期视网膜病变	112
增殖停止期视网膜病变	114
糖尿病视网膜病变的治疗	116
糖尿病黄斑变性	118
黄斑部视网膜	120
老年性黄斑变性	122
老年性黄斑变性引起的结构改变	124
老年性黄斑变性的治疗	126
视网膜色素上皮细胞机能障碍	128
视网膜脱落	130
视网膜静脉阻塞症	132
视网膜动脉阻塞症	134
中心性浆液性脉络膜视网膜病变	136
小知识 2	138

第 4 章 白内障和青光眼 139

白内障	140
-----	-----

白内障的种类和症状	142
白内障的治疗	144
白内障的手术治疗	146
白内障术后注意事项	148
青光眼	150
青光眼的种类	152
原发性青光眼	154
继发性青光眼和先天性青光眼	156
青光眼的治疗	158
青光眼的激光治疗	160
青光眼的手术治疗	162
小知识 3	164

第 5 章 利于眼睛的平和生活 165

眼镜和隐形眼镜	166
选择眼镜的方法	168
佩戴隐形眼镜的适应证	170
佩戴隐形眼镜前的检查	172
隐形眼镜的种类	174
隐形眼镜与干眼症的关系	176
改善工作环境	178
眼药的选择和上市产品	180
眼药和防腐剂	182
眼睛疲劳的对策	184
按摩、穴位、加温热敷	186
睡眠让眼睛得到最好的休息	188
对眼睛有益的营养物质 1 维生素 A	190
对眼睛有益的营养物质 2 B 族维生素	192
对眼睛有益的新成分——花青素	194
参考文献	196

判断视力异常

因为我们平时是双眼视物，

所以即使是单侧眼睛的视力出现问题，也常被忽略。

因此，必须分别检查单眼的视力。

建议使用下面的方法，

首先判断哪侧眼睛是自己的优势眼。

●判断优势眼睛的方法●

- 1 用左手拇指和食指构成圈形，举到与眼睛平行的高度。
- 2 圈形面向自己，用右手的食指从圈形正中穿出。
- 3 闭上一侧眼睛，分别用左、右眼看圈形。
- 4 右手食指穿过圈形中心见证方法效果。
- 5 在射箭和射击等瞄准靶点的时候，下意识地使用的眼睛，即是自己的优势眼睛。



视物异常	可能存在的眼疾
视力下降	●老花眼 ●角膜、视网膜、晶状体等病变 ●白内障
视物重影	●脑梗死、脑出血等 ●糖尿病 ●甲状腺功能亢进
见光时有刺眼感	●白内障 ●角膜病变
在黑暗中有光感	●视网膜裂孔（破损）
在光周可见到如彩虹样的东西（虹视）	●青光眼
视物变形	●黄斑区病变
视物困难	●视网膜病变 ●糖尿病 ●视神经炎 ●脑部病变
视野变窄	●青光眼 ●视网膜中央静脉阻塞症 ●疑似青光眼
视野部分缺损	●视网膜剥脱
用单眼视物时，所视物体的大小出现异常	●黄斑部病变
图像中心区变暗	●黄斑部病变
在视野中可见到浑浊物体	●飞蚊症 ●视网膜裂孔 ●玻璃体出血

飞蚊症时可见症状



飞蚊症

当直视天空和白墙时，感觉眼前有小黑虫样或细丝屑样的物体在飞动，与其说是小虫飞舞，更像是污渍黏附在某处，随眼球运动一起晃动。因看似像蚊子在飞舞，故称之为“飞蚊症”。中老年人由于玻璃体自然老化，上述症状多发，并非疾病。但是，由于多种原因均可导致上述症状，突发飞蚊症时，要考虑到发生视网膜剥脱或眼底出血等眼疾的可能，应及时到眼科就诊检查。

视网膜脱落时可见症状

光视症



眼睛运动时可见闪光掠过

视网膜脱落加重

(视网膜只剩下方残留的情况)



健全的视野出现残缺

视网膜脱落

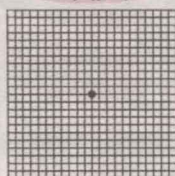
突然出现飞蚊症或眼球运动时出现闪光感，均提示有可能是视网膜脱落。随着病情的发展，还会出现视野部分残缺或在视野上部出现帘状缺损的情况。

除视网膜脱落外，也有可能是视网膜中央静脉阻塞症或青光眼。另外，不仅是眼部疾病，在发生脑梗死、脑部肿瘤等重症疾病时，也可能出现上述症状，因此，应立即就诊检查。

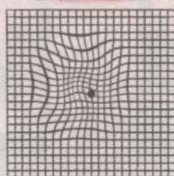
老年性黄斑变性时可见症状



正常视野



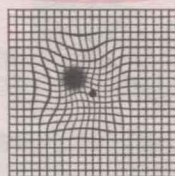
初期时症状



视物时物体中心有水样感



进行性加重时症状



视物时中心区部分残缺

老年性黄斑变性

视野中心扭曲，并逐渐出现视力模糊、视物灰暗，最终视物困难的症状，临床上称为“中心暗点”，是老年性黄斑变性的症状之一。

随着身体老化，视网膜中心区、黄斑区易发生异常病变，因此，上述症状在中老年人群多见。近年来，发病率激增。若置之不理，随着病情的发展，会有失明的可能，故须尽早接受诊治，推荐使用激光等治疗方法。

白内障可见症状

正常视野



白内障



视物时感觉像加上了黄白色的过滤器

白内障

整个视野好似被弥漫的雾气笼罩着，造成视物不清，这是白内障的典型特征。白内障是由晶状体浑浊、光反射紊乱所致。随着病情发展，视物时如透过毛玻璃样，所见物体一片模糊恍白。

白内障被称之为老年性疾病，自 40 岁以后，晶状体开始浑浊，50 岁以后视物朦胧现象增多。出现上述症状时，应及时接受检查，并进行治疗。