

“光明行” 助你拥有健康双眸

主编 叶琳琳 李 秀 王 媛



书名：“光明行”助你拥有健康双眸

著者：叶琳琳 李 秀 王 媛

出版：澳門科學出版社

地址：澳門南灣大馬路恒昌大廈 11 樓 F 座

印刷公司：翰林科技技術出版（澳門）有限公司

出版日期：2024 年 9 月

版次：2024 年 9 月第一次印刷

發行數量：3,000 冊

開本：787mm×1092mm 1/16

印張：13.75

字數：330 000

ISBN 978-99981-25-88-9

CIP 序列號：2024091303

作者简介



叶琳琳，成都市第二人民医院，副主任护师，精神专科护士，国家三级心理咨询师；成都市第二人民医院眼科耳鼻咽喉头颈外科护士长；四川省护理学会心理护理专业委员会委员；四川省护理耳鼻咽喉头颈外科学会护理专业委员会常委；四川省康复医学会眼科护理专业委员会委员；四川省护理学会眼耳鼻喉护理专业委员会常委；成都市护理学会心理护理学组委员。

科研论文成果：发表国家及省级刊物十余篇，申请省、市级科研课题三项；申请实用新型专利 3 项。



李 秀，成都市第二人民医院，主管护师，成都市第二人民医院眼科耳鼻咽喉头颈外科副护士长；四川省护理学会眼耳鼻喉护理专业委员会第十届委员会委员；四川省医学科技创新研究会日间护理治疗创新专业委员会委员；四川省医学传播学会眼科发展与传播专业委员会第一届委员会委员；四川天府新区医学会第一届日间护理专业委员会委员。



王 媛，成都市第三人民医院，主管护师，曾发表多篇中文核心期刊，眼科相关科普期刊。

编委会

主 编

叶琳琳 成都市第二人民医院

李 秀 成都市第二人民医院

王 媛 成都市第三人民医院

编 委

李银萱 成都市第二人民医院

郑秀梅 成都市第二人民医院

于 敏 成都市第二人民医院

朱小红 成都市第二人民医院

前言

在这个五彩斑斓的世界里，我们用双眼去感受阳光的温暖、花朵的娇艳、亲人的微笑，眼睛是我们感知世界、领略美好的重要窗口。然而，在快节奏的现代生活中，眼睛面临着诸多挑战和威胁，视力问题日益普遍，眼科疾病也悄然来袭。正因如此，本书旨在为您打开一扇通向眼睛健康的知识之门。

眼睛是人类身体上的重要器官，承载着我们对世界的认知和情感的传递。然而，对于眼睛的结构与功能，我们中的许多人或许只是一知半解。本书的第一部分“眼科护理基础知识”将为您揭开这层神秘的面纱。我们将深入剖析眼睛的复杂构造，从眼球的外层到内层，从晶状体到视网膜，每一个组成部分都有着其独特的功能和作用。

不仅如此，我们还将详细阐述眼部疾病的发生机制和常见症状。了解这些基础知识，就如同拥有了一把开启眼科护理之门的钥匙，让我们能够在面对各种眼部问题时不再茫然无措。同时，通过对常见眼科护理技能的培训与实践，您将学会如何正确地清洁眼睛、使用眼药水，以及在紧急情况下进行初步的自我护理，为眼睛的健康提供第一道防线。

随着生活方式的改变和年龄的增长，各种各样的眼科疾病成了我们健康道路上的绊脚石。在本书的第二部分“常见眼科疾病的预防与护理”中，我们将重点关注那些困扰着众多人群的常见眼病。近视，这个在青少年中日益普遍的问题，不仅影响着孩子们的学习和生活，更对他们的未来发展产生着深远的影响。我们将探讨近视的成因，从遗传因素到不良的用眼习惯，为您提供预防近视的有效方法，让孩子们能够拥有清晰的世界。白内障，作为老年人常见的眼病之一，往往会给他们的生活带来诸多不便。我们将详细介绍白内障的发展过程和护理要点，帮助老年人保持良好的视力，享受幸福的晚年生活。青光眼，这个隐匿的“视力杀手”，常常在不知不觉中侵蚀着我们的视神经。了解青光眼的早期症状和预防措施，对于保护我们的视力至关重要。老年黄斑变性，这一与年龄相关的眼部疾病，会逐渐损害中央视力。通过本书，您将了解如何通过饮食和生活方式的调整来降低患病风险。糖尿病视网膜病变，作为糖尿病的并发症之一，需要我们格外关注。我们将为糖尿病患者提供专业的护理建议，以预防和延缓病情的发展。干眼症，在长时间使用电子设备的

今天，已经成为许多人的困扰。我们将为您揭示干眼症的成因和护理方法，让您的眼睛不再干涩疲劳。

人生的不同阶段，眼睛的需求和面临的挑战各不相同。在第三部分“特殊人群的眼科护理”中，我们将针对儿童、老年人和糖尿病患者这三个特殊群体，制定个性化的眼科护理策略。对于儿童来说，眼睛正处于发育阶段，良好的用眼习惯和定期的视力检查是保障他们视力健康的关键。我们将为家长们提供实用的建议，帮助孩子们养成正确的读写姿势，控制电子产品的使用时间，确保他们的眼睛能够在成长过程中得到充分的呵护。老年人的眼睛由于生理机能的下降，更容易受到各种疾病的侵袭。我们将关注老年人常见的眼部问题，如老花眼、老年性白内障等，并提供相应的护理方法和康复建议。同时，对于糖尿病患者这一特殊群体，由于血糖的不稳定可能导致视网膜病变等严重问题，我们将强调血糖控制的重要性，并为他们提供定期眼部检查和日常护理的指导。通过这些针对不同年龄段和健康状态的护理策略，我们希望能够为您和您家人的眼睛健康保驾护航。

科技的飞速发展为眼科护理带来了前所未有的机遇和变革。在本书的第四部分“现代科技与眼科护理”中，我们将带您走进眼科领域的前沿。先进的眼科检查设备，如光学相干断层扫描（OCT）、眼底荧光造影等，能够更精确地诊断眼部疾病，为治疗提供有力的依据。微创手术技术的不断创新，如飞秒激光近视手术、白内障超声乳化术等，让眼科手术变得更加安全、有效。视力矫正技术也在不断进步，从传统的框架眼镜到隐形眼镜，再到如今的角膜塑形镜和屈光手术，为人们提供了更多的选择。此外，各种护眼产品如护眼灯、防蓝光眼镜等也应运而生，为我们在日常生活中保护眼睛提供了更多的便利。了解这些现代科技的发展，不仅能够让我们对眼科护理充满信心，更能够让我们在面对视力问题时做出明智的选择。

本书的编写初衷，是希望能够成为您在追求眼睛健康道路上的贴心伙伴。无论您是广大读者中的一员，渴望了解如何保护自己和家人的眼睛；还是医疗保健专业人士，希望提升自己的专业知识和服务水平；亦或是关注视力健康的人士，对眼科护理有着浓厚的兴趣，都能在这本书中找到您所需要的信息。我们相信，通过深入了解全生命周期的眼健康的重

要性和掌握保护眼睛的基本知识，您将能够在日常生活中采取有效的眼部保护措施，让明亮的双眸伴随您走过人生的每一段精彩旅程。

让我们一起开启这场“光明行”，用心呵护我们的眼睛，用知识照亮我们的未来。愿每一个人都能拥有清晰、明亮、健康的双眸，去欣赏这个世界的美好，去实现自己的梦想，去拥抱生活的每一个瞬间。

目 录

第一篇 眼科护理基础知识	1
第一章 眼睛的结构与功能	1
第一节 眼睛的基本解剖结构	1
第二节 视觉的形成过程	3
第三节 眼睛的保护机制	5
第二章 常见眼科疾病概述	8
第一节 近视	8
第二节 远视	9
第三节 散光	14
第四节 角膜疾病	18
第五节 干眼症	23
第三章 眼科护理基本技能	32
第一节 眼部清洁与护理	32
第二节 眼药水和眼药膏的使用	34
第三节 眼部按摩与热敷技巧	37
第二篇 常见眼科疾病的预防与护理	41
第一章 近视的预防与护理	41
第一节 近视的成因与分类	41
第二节 日常生活中的预防措施	44
第三节 近视矫正方法与护理	46
第二章 白内障的预防与护理	50
第一节 白内障的症状与发展	50
第二节 白内障手术的现代技术及进展	54
第三节 白内障手术前后的护理	58
第三章 青光眼的预防与护理	63
第一节 开角型青光眼	63
第二节 闭角型青光眼	72
第三节 青光眼的预防与监测	82
第四节 青光眼性视神经损伤	94
第四章 干眼症的预防与护理	101
第一节 干眼症的成因与症状	101
第二节 日常护理与缓解方法	104
第三节 眼部润滑剂的选择与使用	106
第三篇 特殊人群的眼科护理	110
第一章 儿童眼科护理	110
第一节 儿童常见眼病及预防	110

第二节	儿童视力保健与养护	114
第三节	儿童配镜与护理	117
第二章	老年人眼科护理	121
第一节	老年人常见眼病与护理	121
第二节	老年人视力保护技巧	125
第三节	老年人手术后的康复护理	129
第三章	糖尿病患者的眼科护理	132
第一节	糖尿病对眼睛的影响	132
第二节	糖尿病的预防与定期检查	135
第三节	糖尿病视网膜病变的诊断与治疗	139
第四篇	现代科技与眼科护理	147
第一章	眼科检查与检测技术	147
第一节	常规眼科检查方法	147
第二节	现代影像技术在眼科中的应用	151
第三节	眼科手术技术的进展	154
第四节	眼科疾病的预防与健康教育	158
第二章	视力矫正技术	166
第一节	近视手术与术后护理	166
第二节	隐形眼镜的使用与护理	169
第三节	眼角膜塑形术	172
第五篇	日常生活中的护眼知识	175
第一章	用眼习惯与健康	175
第一节	常见护眼产品介绍	175
第二节	护眼产品的选择与使用	179
第三节	护眼产品的误区与纠正	182
第二章	饮食与眼睛健康	186
第一节	合理用眼习惯的养成	186
第二节	电子产品的正确使用	189
第三节	工作环境与眼睛健康	192
第三章	运动与眼睛保护	195
第一节	适合眼睛健康的运动	195
第二节	户外活动与视力保护	198
第三节	运动中眼睛的保护措施	201
参考文献	205

第一篇 眼科护理基础知识

第一章 眼睛的结构与功能

第一节 眼睛的基本解剖结构

一、概述

眼睛是人类感知世界的重要器官，它的复杂结构使得我们能够看到五彩斑斓的景象。了解眼睛的基本解剖结构对于理解其功能和常见眼病的发生机制至关重要。

二、眼球

（一）眼球壁

1. 外层

（1）角膜：位于眼球前部，呈透明状，是眼睛屈光系统的重要组成部分。角膜无血管，但富含神经末梢，因此对疼痛非常敏感。

（2）巩膜：质地坚韧，呈白色，俗称“眼白”，其作用是维持眼球的形状和保护眼球内部结构。

2. 中层

（1）虹膜：位于角膜后方，中央有一圆孔称为瞳孔。虹膜内含有平滑肌，可通过收缩和舒张调节瞳孔的大小，从而控制进入眼内的光线量。

（2）睫状体：连接虹膜和脉络膜，其睫状肌可以调节晶状体的曲度，以实现看清不同距离物体的目的。

（3）脉络膜：富含血管和色素，具有营养眼球和吸收散射光线的作用。

3. 内层

（1）视网膜：是一层薄而柔软的神经组织膜，由多层细胞组成，包括感光细胞（视锥细胞和视杆细胞）、双极细胞和神经节细胞等。视网膜是视觉形成的关键部位，能够将光信号转化为神经冲动。

（二）眼球内容物

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases



· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

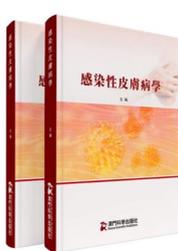


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。