

<<眼睛养护与常见病防治必读>>

图书基本信息

书名：<<眼睛养护与常见病防治必读>>

13位ISBN编号：9787802037304

10位ISBN编号：7802037301

出版时间：2009-6

出版时间：杨永升 中国妇女出版社 (2009-06出版)

作者：杨永升 编

页数：344

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<眼睛养护与常见病防治必读>>

### 内容概要

眼睛不仅具有重要的生理功能，还有心灵之窗的美誉。眼睛很娇弱，外伤、炎症、不良习惯均可给眼睛带来不可逆转的伤害，小到流泪、红肿、有异物感等不适，大到视力受损，甚至失明。一双明亮、健康的眼睛需要终生的养护，无病时保持正确的用眼习惯，有病后积极治疗。请像爱护生命一样，爱护我们的眼睛。

## <<眼睛养护与常见病防治必读>>

### 作者简介

杨永升，眼科学博士，副主任医师，先后毕业于山西医科大学、中国中医科学院。

长期从事中西医结合眼科的临床和科研工作，熟悉眼科常见疾病的临床动态与研究成果，擅长于葡萄膜炎、视网膜变性类疾病及其他眼底病、免疫相关性眼病的诊治。

曾参与国家级眼科科研课题5项，在国内外核心期刊发表专业论文20余篇，在国内主要报纸发表科普文章10余篇。

现就职于中国中医科学院眼科医院。

## <<眼睛养护与常见病防治必读>>

### 书籍目录

一、眼科博士的忠告(一)你应该了解自己的眼睛结构1.眼睛的基本构成及功能2.安全用眼须知(二)哪些食物可以保护视力1.富含维生素A的食物2.富含维生素B族的食物3.富含维生素C的食物4.富含花青素类的食物5.富含维生素E和锌的食物6.富含硒元素的食物7.富含蛋白质的食物8.富含钙质的食物9.富含DHA的食物(三)哪些食物不利于眼睛健康1.糖果和高糖食品2.大蒜3.油炸食品4.碳酸饮料(四)戒掉不良用眼习惯1.揉眼2.连续长时间近距离用眼3.不良看书习惯4.长时间看电视、用电脑、玩儿游戏机5.注视电焊作业6.盲目使用眼部化妆品7.流行传染性角膜炎或结膜炎期间频繁出入于公共场所(五)推荐几款护眼食疗验方1.银杞明目汤2.黑豆核桃蜜3.洋参猪血豆芽汤4.车前子粥5.决明子茶6.槟榔煎7.核桃芝麻奶8.龙眼枸杞饮9.山药红枣粥10.地黄粳米粥11.杞菊决明子茶12.补肾健脾明目茶13.钩藤白术饮(六)药物使用不当会引起眼病1.结膜炎2.角膜炎与角膜混浊3.青光眼4.白内障5.视神经炎及视神经萎缩6.视网膜毒性7.视觉与色觉障碍8.复视9.屈光不正10.上睑下垂11.眼球震颤12.动眼危象(七)眼病与季节有关1.春季2.夏季3.秋季4.冬季二、科学护眼须知(一)避免眼外伤1.日常出行的自我防护2.儿童眼外伤的预防3.眼受伤后的应急处理(二)婴幼儿护眼常识1.婴幼儿视觉是怎样发育的2.哪些因素影响儿童视力(三)了解常用的眼科检查方法1.常用的眼科检查有哪些2.怎样检查眼底3.怎样检查眼压4.怎样检查眼部肿瘤(四)学会使用眼药1.怎样滴眼药水2.怎样使用眼药膏3.怎样保管眼药(五)眼部注射不可怕1.什么情况下需要进行眼部注射2.眼部注射的过程与方法3.接受眼部注射时应注意哪些问题(六)眼睛也会得癌1.眼睛会得哪些癌2.眼癌的常见原因有哪些3.常见眼部癌症有哪些症状4.怎样早期发现眼部的肿瘤5.眼部癌症的治疗与调护.....三、常见异常症状的可能与应对四、常见眼病的调养与预防五、眼部出现异常可能与下列疾病有关六、谈谈屈光不正

## <<眼睛养护与常见病防治必读>>

### 章节摘录

插图：（1）过敏性结膜炎过敏性鼻炎立秋时节高发，患者多有打喷嚏、鼻痒、大量水涕和鼻塞，常伴眼结膜炎，有时伴麻疹和哮喘。

由于秋天冷风吹起，过敏体质的人对空气中某种东西过敏即可引发症状。

一般过敏性结膜炎有眼痒、流泪、眼红、水样分泌物、烧灼感等症状。

过敏还会造成眼睑及周围皮肤粗糙、潮红、瘙痒、脱屑等改变。

一般应用抗过敏性眼药及少量激素类眼药可控制病情，减轻症状。

但激素类眼药不能长期大量使用，使用期间要监测眼压变化。

（2）干眼症秋燥可以导致干眼症频发。

秋天天气易干燥，眼球表面泪液的蒸发速度就会比平时快，导致眼干燥、疲劳等症状明显或者加重。

主要表现为：泪液减少，眼睛干涩、红肿，视物模糊，视力下降。

正常情况下，泪液会以一定的速度不断地蒸发和被吸收，同时泪腺也持续地分泌一定量的新泪液进行补充，以维持眼球表面的健康、舒适和抗感染能力。

如果室内空气不流通、长时间注视荧光屏、眨眼次数明显减少、泪液蒸发速度加快，造成眼睛干涩不适，久而久之也会导致干眼病。

此为干眼症的常见原因。

（3）糖尿病视网膜病变秋天里人的身体最易阴虚燥热，因此多数糖尿病患者血糖波动较大，糖代谢紊乱，容易导致糖尿病性视网膜的病变。

## <<眼睛养护与常见病防治必读>>

### 编辑推荐

《眼睛养护与常见病防治必读》：眼受伤后的应急处理  
婴幼儿视觉是怎样发育的？  
哪些因素影响儿童视力？  
常用的眼科检查有哪些？  
怎样检查眼底？  
怎样检查眼压？  
怎样检查眼部肿瘤？  
怎样滴眼药水？  
怎样使用眼药膏？  
怎样保管眼药？  
什么情况下需要进行眼部注射？  
眼部注射的过程与方法？  
接受眼部注射时应注意哪些问题？  
眼睛会得哪些癌？  
眼癌的常见原因有哪些？  
.....通过阅读《眼睛养护与常见病防治必读》，你就能找到以上问题的答案。

<<眼睛养护与常见病防治必读>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>