

眼睛和视力问题

眼睛的基础护理

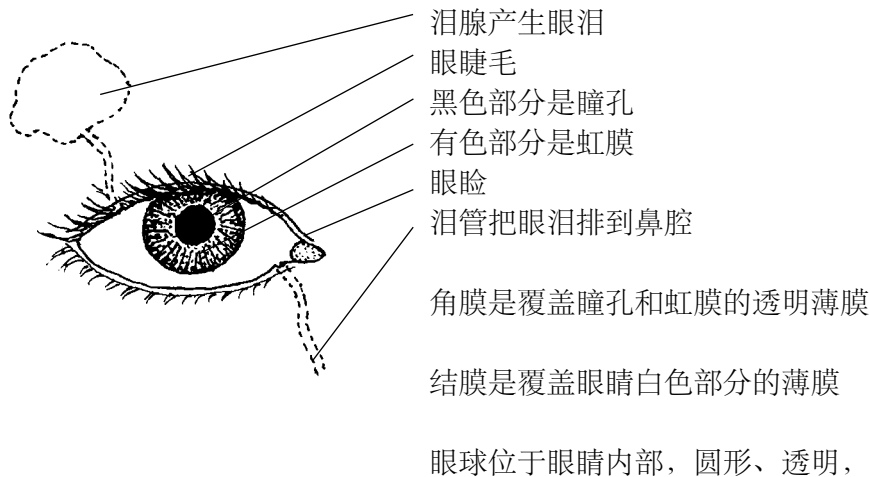
保持面部和眼睛周围清洁，避免强光、大风和损伤可预防许多常见眼疾造成的伤害、不适、疼痛和发红。多吃营养食品也可预防许多眼疾。

损伤可影响视力甚至失明。如果出现严重眼睛损伤或危险症状（8页），迅速到最近医院或门诊。他们可帮助你找到需要的眼科专家。

如果不能看清太远或太近的物体，需要佩戴眼镜获得更好视力。视力随时间而变化，需要经常更换合适的眼镜。

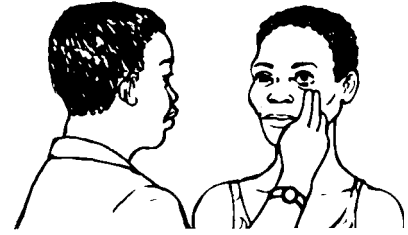
对于成年人来说，白内障（19页）和青光眼（20页）是引起视力减退最终导致失明的常见病。治疗有助于恢复视力，至少不会变得更糟糕。了解眼睛及其结构可帮助保持眼睛健康，预防眼疾。

眼睛构造

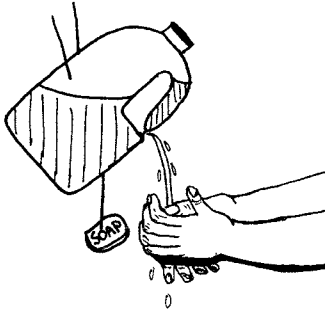


如果眼睛健康：

- 眼睑开关自如，眼睫毛弯曲朝外，而不是朝内。
- 白色部分全白，光滑、湿润
- 覆盖瞳孔和虹膜的角膜透明、晶莹、光滑、清澈。
- 瞳孔又黑又圆，通过扩大或缩小反射光线强弱。



保持眼部清洁

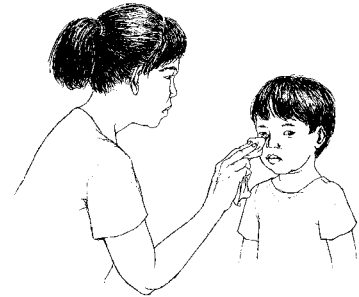


为了预防眼疾，经常洗脸，可避免脏物和细菌进入眼里，引起疾病。

不一定用太多水洗脸。可用干净塑料瓶和其他容器里的水轻拍脸颊（请看水与卫生：保持健康的关键，4页），保持脸部和双手干燥，不要与人共用毛巾和浴巾以免引起细菌传染。

如果眼睛感染，经常用干净毛巾和干净水清洗眼睛。从靠近鼻子的内眼角轻轻向靠近耳朵的外眼角擦拭。用毛巾的不同部分擦拭两只眼睛，彻底清洗毛巾并干燥，以备下次使用。

清洗已感染眼睛前后用肥皂消毒双手，以避免感染扩散。



如何清除眼睛异物或者睫毛？

让她闭上眼睛，上下左右转动。帮助她翻开眼睑，眼球上下移动。这样可使眼睛流泪把异物冲洗出来。还可以轻揉另外一只眼睛帮助两只眼睛流泪。不要擦拭疼痛眼睛。

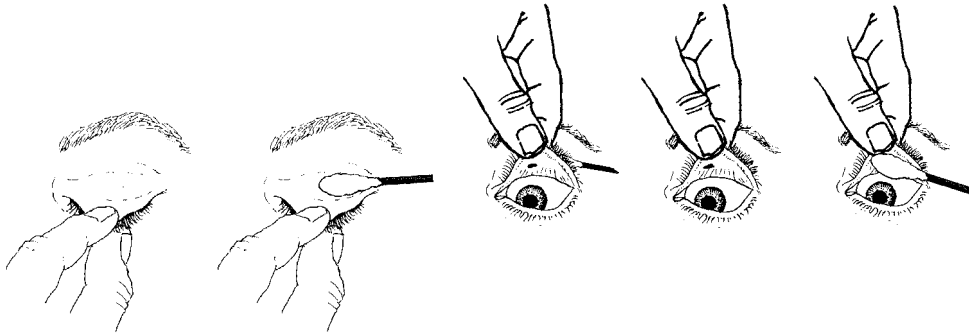
也可用洁净水清除异物和睫毛。只能用洁净水，不能用其他液体。睁开眼睛，用杯子里的洁净水清洗（或者用没有针头的干净注射器冲洗）。患者可躺下或让头部后仰，这样可使水从内眼角（靠近鼻子）流到外眼角（靠近耳朵）。

如果看见异物，可用小块湿巾、干净毛巾、纸巾或者棉签轻轻擦拭清除。

如果异物在上眼睑里面，只能用棉签把上眼睑撑开，同时请患者朝下看。



眼睑里面的异物会损伤或者擦伤眼睛，所以不要擦拭眼睛。眼睛会把异物冲洗出来



使用清洁毛巾、纸巾或者棉签清除睫毛或异物。注意一定要清除眼睛里的异物。

如果不能轻易清除异物，在感觉不适的地方使用少量抗生素眼膏，保护眼睛（12页），把病人送医院求助。

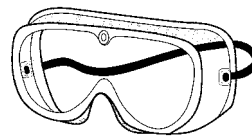
工作场所危险物、 污染和强光对眼睛的伤害

化学品、空气及水污染，和强光（紫外线或UV光）会损伤眼睛，引起眼疾。在家里或单位时，很多物体和化学品可伤害眼睛。

- 烹调：烹调的油烟会伤害并使眼睛干燥不适。对妇女和儿童的伤害最大。
- 空气污染：空气中的尘埃和化学品会影响每一个工作和玩耍的人，特别是儿童。
- 水污染：工厂或者矿区的化学品、农药和废污被排放进河流和湖泊，伤害沐浴者和洗衣者的眼睛和皮肤。
- 农业：工具、粪污、岩石、树桩、有毒植物、化学品、肥料和农药会伤害眼睛。
- 室外：光照、尘埃和大风可伤害眼睛。
- 摩托出行：如果没有头盔也会伤害眼睛。
- 化学品：工厂工人、农民、矿工、锅炉工、家政工和其他使用化学品的人群，如果化学品接触到眼睛，很快会被灼伤（11页）。
- 机器与设备：金属片或者木块很容易破碎或断裂伤害眼睛，也很容易燃烧，引起火花和烟雾。
- 白领和蓝领工人：长期集中一个任务，使眼睛疲劳。

安视镜和护目镜保护眼睛免遭伤害

所有类型的眼镜都可保护眼睛。使用机器或者电力工具、骑摩托车、工作时使用农药或其他化学品时应佩戴安视镜和防护镜。



关于更多工作场所保护眼睛信息，
请看Hesperian的健康与安全工作指南。

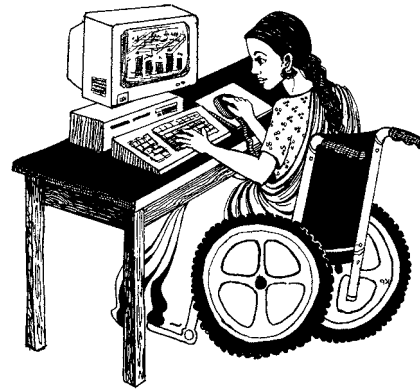
帽子和太阳镜避免阳光伤害眼睛

室外工作者可带帽子和深色眼镜保护眼睛。可过滤紫外线的眼镜效果最好。保护眼睛免遭紫外线辐射可延缓患白内障（19页）。即使习惯了多年的强光照耀，现在开始使用帽子和太阳镜可预防眼疾更加严重。



避免眼睛过度劳累

在光线暗淡地方工作、长期直视电脑或手机，或者长时间专注于某个近处物体都会伤害眼睛。增加亮度、在室内经常转移视线可舒缓眼睛。年长者需要近距离工作时可使用老花镜（29页）。



开始看近处物体。



接着看3-4米远的物体20秒。



每小时这样做几次。也可这样活动眼睛：抬头、望墙、望天花板，或者低头看其他墙体。

健康食品可保护眼睛

许多有利于身体健康的食品也对视力有利。对眼睛特别有益的食物包括：

- 蔬菜：绿叶蔬菜、辣椒、豌豆、红薯、胡萝卜、南瓜
- 水果：芒果、木瓜、橘子和鳄梨
- 鱼、坚果和全谷类

妊娠期多吃营养食品有助于胎儿眼睛发育。母乳喂养、保证孩子们多吃黄绿色蔬菜和水果可预防VA缺乏症（23页）。



妇女远离腌制、加工食品和苏打水。
节约钱购买营养食品，远离糖和盐。
“良好健康来自良好食品”介绍了怎样花钱少吃得好。

健康工作者和社区的眼保健

对于健康工作者和保健者来说：处理眼睛应急是经常发生的事情，但眼睛和视力问题并不是一、两天形成的。健康工作者了解眼疾的早期症状，可帮助社区居民改善视力，预防失明。

- 注意查看病人眼内出现的红、肿、痒，或者灰色斑点-每一种症状的疑似病灶并怎样治疗。
- 帮助妇女们轻松获得眼科检查和治疗。她们的工作任务和家庭职责使她们更容易罹患眼疾。
- 帮助人们了解哪些家居物品和商品可能伤害眼睛，不要花冤枉钱购置这些物品。
- 在学校每年组织学生检查视力，培训老师识别眼疾症状，特别是视力下降。
- 如果老年人患白内障，给他们提供治疗参考。
- 帮助40岁以上需要的人佩戴老光镜。
- 为盲人（30页）提供安全的社区场所。

健康工作者可与项目实施者和为眼疾和急症提供低价或免费服务的医院分享信息。组织社区居民参加非盈利机构和政府组织的活动（20页）包括：检测视力，佩戴眼镜和白内障手术。

随年龄变化的常见眼疾：

婴儿的眼疾需要治疗。可清洗眼睛预防感染；出生时使用眼膏（33页）。

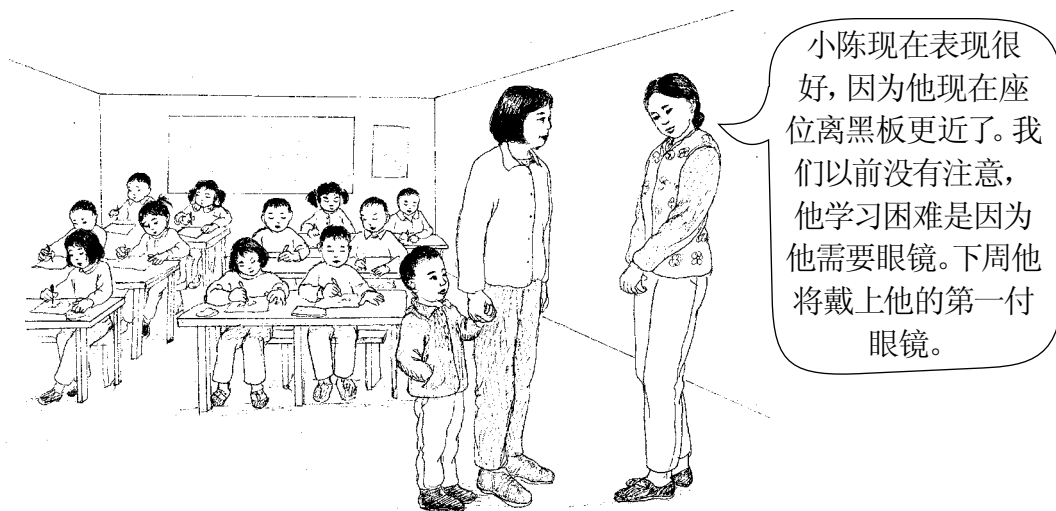
婴幼儿的视力问题很难发现。从6个月开始，观察她的眼睛是否随光线和大人手中的玩具转动。如果发现孩子眼神模糊或者交叉（24页），应该治疗；使用眼镜可增强视力。对于视力有限甚至没有视力的幼儿，Hesperian's的图书帮助盲孩里面介绍了许多帮助盲孩掌握生活技能和学习技能的方法。

学龄儿童如果不能看清楚，他们不会告诉大人需要眼镜，因为他们根本不知道好的视力是怎么样的。孩子头疼、经常眯眼、学习和玩耍障碍可能有视力问题，需要眼镜。最好能了解一下怎样处理在学校运动和打架时的眼睛损伤。

每个孩子都可能遭遇眼睛损伤。把化学品和尖锐物品锁起来，远离孩子。

成年人的视力随年龄而变化，有时眼镜有用。如果患有糖尿病或高血压，治疗和管理好这些疾病可预防对眼睛的继发伤害。多种措施可使一些眼睛损伤和眼睛状况好转（4页）。

年长者更容易患白内障（19页），需要佩戴老花镜（29页）。



眼睛损伤与急救

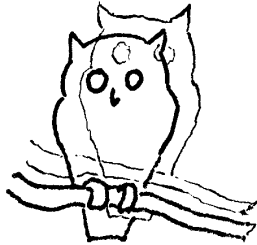
一些眼疾如外伤需要紧急处理。其他眼疾不一定紧急，如患病或感染。但如果出现危险症状，可很快引起失明。

保护眼睛（12页），把出现危险症状的病人送去紧急治疗：

危险症状

- 单眼或双眼突然失明。
- 眼球内部损伤（9页）或眼睑损伤。
- 虹膜内部充血（10页）。
- 白色部分（角膜）上出现灰白斑点，眼睛剧疼。求医前使用抗生素眼膏（32-33页）治疗。有可能是角膜溃疡（16页）。
- 眼睛内部剧疼。可能是虹膜炎（17页）或者急性青光眼（20页）。
- 虹膜里面分泌脓液（10页）。
- 婴幼儿瞳孔出现雾翳或白点。
- 看见许多小点飞舞（飞蚊症，23页）不是急性发作，除非突然出现阵阵亮光。如果位于眼睛后边的视网膜脱落，这种情况有可能发生。需要立即手术以防失明。
- 突然出现双影，特别是两眼同时出现，是严重疾病的症状。

如果用眼药水或者眼膏治疗感染和炎症4天后还没有好转，请送医院治疗。



双影即看每样东西都是两个。
突然出现双影意味着情况严重。
马上求医治疗。

眼睛损伤

任何尖锐物体可刮伤眼睛，如荆条、树枝、工厂的小片金属或其他物体都可损伤眼睛。寻求有经验的健康工作者治疗可预防失明。如果不及时处理，即使小擦伤或刮伤都会引起感染，损伤视力。眼球上的伤口特别危险。

如果眼睛被拳头、石头和其他坚硬物体击打，眼睛很危险。如果被击打1-2天后仍然非常疼痛，可能是急性青光眼（20页）。

危险症状

- 受损伤的眼睛视力模糊
- 眼睛里面有小刺或碎片
- 伤口比较深
- 虹膜充血或有脓液
- 面对强光时瞳孔没有变化

治疗

如果可能，给眼睛使用抗生素眼药水，用纸杯覆盖眼睛，轻轻用胶布固定纸杯，或者使用用硬纸制作的眼罩(12页)。把病人送医院治疗。

如果病人没有上述症状，受伤眼睛视力没有受影响，使用抗生素治疗眼睛（31-33页）。用干净纱布遮盖眼睛，观察1-2天。如果没有好转，求医治疗。



当你帮助一名受害者时，注意观察她是否被侮辱，是否处于危险中。请为在家中或者单位遭受暴力的人提供帮助。请看第18章：在妇女们没有医生的地方。

角膜后出血(眼前房出血)



角膜后出血很危险

虹膜充血很危险。开始是角膜后出血，可能覆盖虹膜。病人看不清楚并感觉疼痛，通常是眼睛受坚硬物体如拳头或者石头冲击。马上把病人送往眼科专家门诊。路上病人一定要座直，以免出血影响视力。

如果角膜充血，并不危险，大约一周后会消失（请看角膜充血，21页）。

角膜后流脓（眼前房积脓）

角膜和虹膜流脓都比较危险，表明眼睛严重发炎。角膜溃疡或者眼睛手术后会发生。给眼睛使用抗生素眼膏（31-33页），马上把病人送医院治疗。



化学品对眼睛的伤害

如果农药、杀虫剂、汽油和其他燃油、汽车电池酸、蛇毒、石灰或者其它化学品进入眼睛，会立即对眼睛造成伤害，应该迅速处理治疗。

- 1、需要很多洁净水清洗眼睛。
- 2、病人躺卧。
- 3、需要很多洁净水清洗眼睛。化学品会流入眼睑。冲洗眼睛时保持受伤眼睛睁开（自己或别人帮忙）。
- 4、清洗化学品时，不要让水从一只眼睛流入另一只眼睛。如果一只眼睛受伤，头部倾斜，冲洗水流向头部而不是另一只眼。如果2只眼睛受害，病人头部后仰，从鼻子冲水，可同时冲洗2只眼睛。



5、轻轻冲洗单眼或双眼15-30分钟。即使化学品被冲洗出来，也会对眼睛造成伤害。

6、冲洗后，给受害眼睛使用抗生素眼膏，把病人送医院求医。

当警察使用化学品如辣椒水和驱泪弹之类伤害眼睛物品时，紧急救助帮助包括迅速离开，用水清洗（请看紧急救助章：警察武器）。

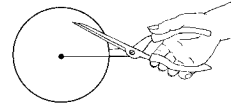
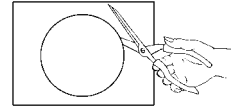


受伤或痊愈时的眼睛保护

受伤后，在求医途中使用纸杯或眼罩可保护眼睛。眼罩可避免病人揉搓眼睛，避免情况变得更糟糕。

制作眼罩

- 1、用硬纸或者厚纸板修剪圆形。
- 2、在圆心剪一个小洞，再剪一条直线。
- 3、制作成圆锥形。
- 4、从里面到外面粘贴圆锥形。
- 5、用胶布把眼罩固定在受伤眼睛上面。

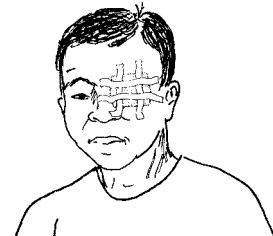


如果没有眼罩或者损伤不严重，使用纱布眼贴。如果眼睛手术，经常更换纱布。如有感染，如发红、流脓，需要紧急处理。这种情况下，覆盖眼睛会更糟糕。



制作纱布眼贴

- 1、用水和肥皂彻底清洗双手。
- 2、不要用手触摸眼睛。
- 3、用纱布覆盖眼睛时叫患者闭住双眼。
- 4、用消毒纱布或者剪成方块的干净布巾覆盖眼睛。
- 5、在眼睛上加盖1-2层纱布，用长胶布固定纱布和眼睛周围皮肤。



红眼病和眼疼痛

多种原因可引起眼睛红肿、疼痛。如果想知道是什么原因引起，怎样处理，询问病人眼睛是否受过伤害，是否有异物进入眼睛。

| 发红类型和疼痛 | 疑似原因 |
|-----------------------------------|--|
| 通常一只眼睛开始轻微疼痛，然后发展到双眼。 在外周边缘处最红 | 如果有白色或黄色的粘稠脓液分泌，可能是结膜炎（14页）、沙眼（17页）、麻疹（请看照料孩子，22页）引起的细菌感染。 |
| 单眼或者双眼 严重发红并疼痛 | 锐器或者拳头对眼睛的伤害（9页）。 化学品或者有害液体引起的烧灼（11页）。 |
| 有时一只眼睛 内部出血，影响虹膜（有色部分） | 损伤引起的虹膜充血（10页），需要紧急处理。 |
| 有时一只眼睛 发红疼痛-开始不严重但会不断加剧 | 小型异物进入眼睛（3页）。 眼皮抓挠（16页）。 |
| 有时一只眼睛 严重持续疼痛 靠近虹膜处最红 | 角膜溃疡（16页）。 虹膜炎（17页）。 急性青光眼（20页）。 都需要紧急处理。 |
| 有时一只眼睛 发红，眼睑上有结节或肿大（疼/不疼） | 眼睫毛或者眼睑里面感染（22页）。 |
| 有时一只眼睛 角膜上出现红色亮斑 | 可能是毛细血管破裂，不需要急救（21页）。 |
| 有时双眼 不适但不疼、发红、痒、流泪、喷嚏、某个季节更严重。 | 花粉热，也称为过敏性结膜炎（16页）。 |
| 有时双眼 发红、干涩，无痛，风疹或发烧 | 病毒引起的结膜炎。如果你居住的地区有寨卡病毒，红眼病是症状之一。 |

如果眼睛发红，检查是否流泪、是否有分泌物（脓液或其它液体）：

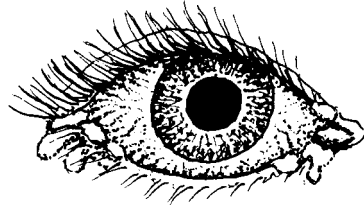
- 粘稠脓液或分泌物可能是结膜炎（“粉红”或“红色”眼睛），一种细菌感染，特别是眼睛非常红的时候。
- 轻微红肿，流泪，靠近鼻子的眼角处发痒、通常是过敏。
- 流泪、感冒或流感后轻微红肿，可能是病毒引起。不需要特别治疗，药物无效。
- 流泪，发红、发烧、咳嗽、流鼻涕，可能是风疹或者麻疹发作的前兆。

结膜炎（粉红眼，红眼）

任何年龄都会发生结膜炎，在孩子特别常见。

症状

- 眼睛呈粉红色或者红色
- 眼睛发痒或者发热
- 从一只眼开始，发展到双眼
- 粘稠脓液使眼睑整夜粘在一起。



治疗

大多数结膜炎是由病毒引起，几天后会自动消失，不用特殊治疗。

如果黄色或白色脓液粘稠，可能由细菌引起，可用抗生素眼膏或眼药水治疗（请看32-33页：抗生素治疗）。即使眼睛好转，也要坚持治疗7天，以免再次感染。

使用抗生素治疗前，分别使用干净湿巾轻轻擦拭双眼。在清洗和治疗每只眼睛前注意洗手，以免相互感染，或者传染给你自己。

预防

结膜炎很容易在人群中传播。在触摸你自己或者别人的眼睛后经常洗手。不要让患结膜炎的孩子使用别人的毛巾和床上用品。把他与别的孩子暂时隔离直到眼睛恢复。

新生儿结膜炎

结膜炎需要及时治疗。

症状

- 眼睛红、肿
- 眼睛流脓
- 眼睑粘在一起，特别是早上起床时



新生儿眼睑红肿、流脓可能是出生时感染了淋病或衣原体。如果2-4天内眼睛肿大，可能是淋病。立即治疗以免影响婴儿眼睛。如果5-12天时肿大，很可能是衣原体感染。这些感染是通过性接触传播的，影响很多男性和女性，但没有明显症状。最好对所有妊娠妇女进行淋病或衣原体检测和治疗，以免婴儿出生时感染。

为预防对眼睛造成永久性伤害和失明，采用抗生素眼膏（32-33页）。检测妇女和婴儿感染的类型。除了眼膏，两者都需要进一步治疗。

照料新生儿眼睛以防后患

出生后立即用新棉布清洗婴儿眼睛，接着使用抗生素眼膏预防感染。使用1%四环素，或者0.5%-1%的红霉素眼膏。在每只眼睛涂抹薄薄的一层，一次即可。在出生后2小时内立即涂抹（请看抗生素治疗，32-33页）。

如果眼睛一直流泪，即使婴儿没有哭也泪流满面，可能是泪腺堵塞。这种情况通常会自行好转，但健康工作者可帮助按摩鼻子旁两颊（泪囊按摩），有助于泪腺打开。

花粉热（过敏性结膜炎）和过敏对眼睛的影响

尘埃、花粉和其它空气中的颗粒物会引起某些人群喷嚏、眼睛红肿、发痒和流泪。如果身体每次对同样东西出现同样反应，称为过敏。如果发生在每年某个时间段，此人对树和植物散落的花粉过敏（称为花粉热）。如果一直发生，过敏源可能是尘埃、霉菌、化学品和宠物。过敏使双眼不适。

治疗

如果知道什么原因引起过敏反应，最好的治疗是避免接触或清除过敏源。例如：

- 保持卧室和床上没有尘埃。如果是宠物引起过敏，避免接触宠物及其躺卧处。
- 夜晚关闭或遮盖窗户。
- 工作或在外行走时使用面具或布巾覆盖嘴巴和鼻子，避免吸入花粉和尘埃。

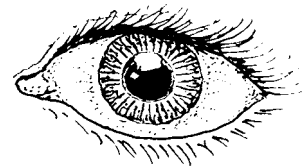
有些东西非常靠近眼睛，如眼影和某些香水，或用香皂洗过的衣物，也会引起过敏伤害眼睛。如果停止使用引起眼睛过敏的东西，过敏反应会减轻。

用折叠冷湿毛巾（凉水最好）覆盖眼睛可减轻眼睛发痒。如果花粉热严重，可使用抗组胺眼药水（32页）舒缓眼睛。

角膜溃疡（伤害眼表皮）

症状

瞳孔外面的膜非常精致，如果因为感染或抓挠受损，会出现痛苦的角膜溃疡。不要揉搓眼睛，会变得更糟糕。



病人的视力下降，剧痛，还会出现粘液和泪水分泌物。

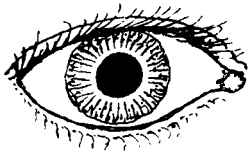
眼睛发红，在强光和亮光下看到角膜上出现的白色灰斑-不如其它部分光亮。

治疗

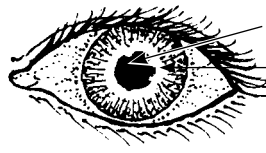
这种情况比较危险。如果角膜溃疡不处理好，会引起失明。寻求医院治疗。在寻求专家门诊途中每小时使用抗生素眼膏或眼药水（32-33页）治疗感染眼睛。

虹膜炎（虹膜感染）

正常眼睛



患虹膜炎的眼睛



瞳孔缩小，不规则
虹膜周围发红
疼痛

虹膜感染称为虹膜炎，病因不明。

症状

- 常发于一只眼睛
- 眼睛深度疼痛
- 瞳孔（眼睛的黑色中心）形状不规则，非圆形
- 靠近虹膜的白色边缘发红
- 眼睛畏光
- 视线模糊

治疗

虹膜炎属严重眼疾。在1-2天内求医治疗。

抗生素无效。

有经验的健康工作者使用某类眼药水扩大瞳孔，使用另外的眼药水减轻感染。

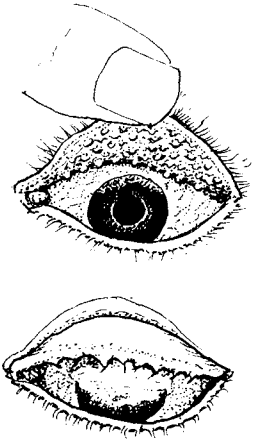
沙眼-慢性结膜炎

沙眼属于眼睛衣原体感染，可通过手、苍蝇或者感染了沙眼的毛巾相互传染。多发于儿童及其母亲。如果病人反复长期感染，睫毛倒立，摩擦眼角膜，引起疼痛和视力下降。因为感觉刺痒，又称为“眼睛里的头发”。

现在沙眼在全世界已不常见，但在有些国家还是比较严重，特别是撒哈拉以南的非洲。对居住在贫穷、拥挤地区的人群影响最大，那里苍蝇密集，水资源匮乏。增加水源、改善卫生是预防沙眼的重要举措。

症状

- 沙眼一般始发于儿童轻微结膜炎，通常没有引起重视。
- 儿童反复感染引起上眼睑里面灰白色结节增生。请看眼睑闭合（3页）。
- 长期反复感染后，这些滤泡或结节变成眼睑下的白色瘢痕。瘢痕引起睫毛倒立，摩擦结膜，引起疼痛和视力下降。



治疗

对沙眼最有效的治疗即口服阿奇霉素（34页）。如果没有阿奇霉素，每日使用2次1%四环素眼膏，连续6周也有效。

对于严重沙眼患者，简单手术可使倒立睫毛正常。如果不能手术，培训过的健康工作者可移除倒立睫毛。

预防

及时彻底的治疗可避免沙眼相互传染。给孩子每天洗脸，接触别人眼睛后洗手。经常清洗毛巾、衣物和床上用品，不要与别人共睡枕头或共用毛巾擦脸。

遮盖食物以防苍蝇，遮盖粪便远离住房。请看水与卫生：保持健康的关键。

如果社区发生多例沙眼，卫生部门应给每位居民分发阿奇霉素以免进一步扩散。



沙眼通过苍蝇、手指和纤维相互传染。

常见眼疾

白内障

晶状体是位于眼睛里面的透明体，可聚焦外面光线使眼睛能看见物体。随着年龄增加，晶状体变得浑浊，阻碍光线照射，视线逐渐模糊最终失明。有时可在眼睛里看见这块灰色的云翳，称为白内障。白内障多发于年长者，但婴儿和儿童也可发生。



为延缓白内障发生：

- 不要吸烟
- 强光下戴帽子保护眼睛

健康工作者可帮助判断白内障，推荐做手术恢复视力的项目和医院。女性比男性手术的机会更少。家访家庭妇女并关心她们的视力。帮助老年人体检可帮助他们在白内障引起视力下降前得到治疗。即使他们已经看不见了，提供帮助从来不算晚。



常言说“有白发就有白眼”。我们鼓励老年白内障患者通过手术恢复视力。

治疗

药品对白内障无效。通过手术可安装清亮的晶状体替换浑浊晶状体，患者可恢复视力。

手术后，患者需要使用抗生素和抗感染眼药水帮助眼睛痊愈，持续4周。眼睛开始有点不舒服，视线有点模糊，但每天会好转一点。如果2周内眼睛疼痛加剧，是危险信号。24小时内寻求医生帮助。为了看得更清楚，手术后可准备一个老花镜。

如果社区实行健康项目

来自自己或其它国家的医生会组织一些活动补贴眼睛项目，包括白内障手术。社区领导可协助医生尽量帮助患者。协作组可提供：

- 指导健康工作者如何照顾术后眼睛。
- 提供患者需要痊愈眼睛的眼药水。
- 患者痊愈后，如果需要，提供佩戴眼镜信息。
- 手术如果出现问题，手术小组或者当地社区的联系人。

青光眼

有时眼压升高伤害眼内神经，引起严重疾病，称为青光眼。青光眼患者视野缺损，逐渐失明。眼睛受损后变得像大理石一样坚硬。青光眼可能由外伤引起，但原因不明。

青光眼患者需降压治疗，在余生中每天都需要使用眼药水，有时需要激光和手术治疗降压。

40岁以上的人群易患青光眼，特别是有家庭成员患青光眼的。帮助40岁以上的人群每隔几年检查青光眼。

青光眼有不同类型，急性和慢性青光眼最常见。

急性青光眼 (闭角性青光眼)

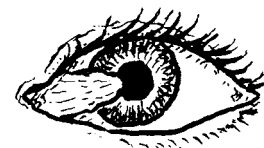
发展迅猛。眼睛发红，非常疼痛，视力减退。患者感觉头疼、恶心、畏光，比正常眼睛更坚硬。如果不治疗，急性青光眼在几天内会引起失明。立即把患者送医院。首先需要眼药水降压，很可能需要激光或者手术治疗。

慢性青光眼 (开角性青光眼)

慢性青光眼患者的双眼压力随时间慢慢升高，没有痛感。最初外周视野消失，随着病情发展，就像在隧道穿越一样。患者开始不会注意，一直到视力急剧下降。眼科医生一般检查外周视力，观察眼睛内部判断病情。越早治疗越好。使用眼药水、激光或者手术可阻止视力下降。

瘀肉增生 (翼状胬肉)

从靠近鼻子角膜处往中间生长的赘生组织称为翼状胬肉，比较常见但不严重。长期在户外强光下、风沙流行的地方劳作的人群易患。



注意佩戴墨镜和帽子预防紫外线和风沙，可预防或阻止赘肉生长。

该病需要治疗。如果赘肉靠近虹膜，造成严重不适，在影响视力前通过手术去除赘肉。

角膜充血

搬运重物后、剧烈咳嗽，或者眼睛遭受小损伤后角膜偶尔出现充血现象。这是由毛细血管破裂而引起，无害，就像瘀伤一样。2周后会自动消失，不需要治疗。



如果眼睛有色部分充血（虹膜），情况比较严重（10页）。

角膜上的血斑通常无害

干眼症和硬眼皮

眼睛干涩由干燥气候、年龄增长、空气中烟雾和一些药物引起。

当异物或者分泌物堵塞泪水时，眼睑又干又痒，外面起皮，患者可能眼睑感染，眼睑出现很多头皮屑状薄片。如果清洗眼睑及其眼睛周围面部，眼睛的眼泪及其正常分泌物可保证眼睛健康。

治疗

对于干眼症，不时闭眼休息。如果仍然干燥，可每天热敷1-2次，每次5-10分钟，可增加眼睛的自然湿度。润滑眼药水也有效（32页）。

对眼皮上的硬皮，每天热敷2-4次后轻轻清洗眼睑。如果没有改善，可能是细菌感染，可以使用红霉素眼膏，每天2次，连续7天（请看抗生素治疗眼睛，32页）。

眼睑结节和包块

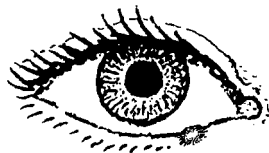
眼睑上出现的红色结节可能是：

- 麦粒肿，睫毛周围感染引起的颗粒状结节，有痛感；或者
- 霰粒肿，无伤害，由眼睑里面堵塞结节引起

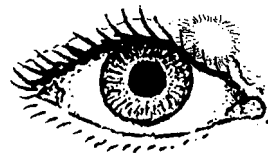
有时从睫毛开始的感染会扩散到眼睑里面。

两种情况都可以采取每天热敷4次，每次15-20分钟治疗。多加热几次毛巾，保持温度但不能过热。不要挤压或者刺破结节，否则会使情况更糟糕。

如果结节几天内没有减轻，求医治疗。



麦粒肿是睫毛周围的有痛感染



霰粒肿是眼睑里面的无痛结节

VA缺乏症（夜盲症，干眼症）

有时看明亮物体（如墙体或天空）表面时感觉看见很多蚊虫或许多小斑点在移动。斑点随眼睛移动而移动，像蚊子一样。这些斑点很常见，无害。

如果突然出现大量斑点移动，一只眼睛视力开始下降，或者持续看见明亮光束，可能是视网膜脱落的症状。需要立即到眼科手术矫正视网膜。

缺乏症（夜盲症，干眼症）

维生素A缺乏是典型的营养不良，会影响儿童视力，引起失明，但是可预防。

保证儿童进食富含维生素A食品可保护儿童视力，包括橙色食品如胡萝卜、芒果、木瓜和绿叶蔬菜，鱼和蛋类。母乳喂养除了保护孩子健康外，还有助于预防孩子由于缺乏维生素A引起的视力问题。



在营养不良高发地区，每半年给儿童补充维生素A（34页）。

症状

最初眼睛干涩，很少流泪；接着在阴暗处看东西困难，角膜失去光泽，开始起皱；最后眼睛严重受损，孩子失明。

治疗

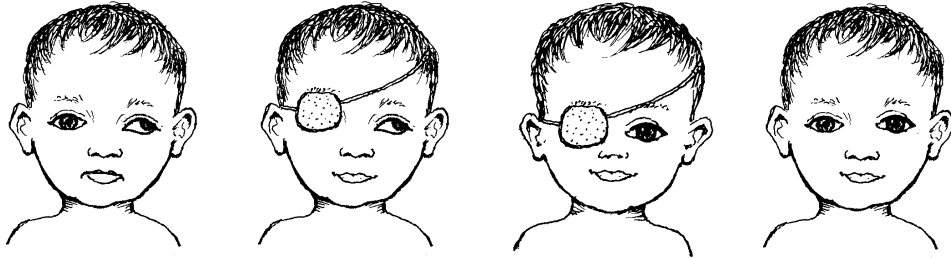
如果孩子夜间视力障碍，或者孩子出麻疹，给孩子补充维生素A（34页）。

斗鸡眼、弱视、斜眼（斜视）

如果婴幼儿单眼或双眼不能直视，会引起单眼或双眼视力下降。带孩子求医治疗。不是紧急情况，但尽早治疗是矫正视力的最佳机会。

治疗

医生可能会遮盖正常眼睛让斜视眼睛更好工作，或者提供专门眼镜矫正。手术有效果，但不必须。



有时遮盖正常眼睛有助于斜视眼睛更好直视。
有些孩子一天遮盖几小时，有的孩子需要遮盖一整天。

妊娠与视力

孕妇由于激素变化会引起视力变化，一旦分娩，她的视力又恢复正常。

孕妇突然视线模糊、出现斑点、一只眼失明、或者出现双影都是先兆子痫的危险症状。先兆子痫还会引起头疼和高血压（140/90或更高）。立即求医。

帮助孕妇检查淋病和衣原体，如果需要，给予治疗。妇女可通过性行为感染这些病而自己不知道。如果出生时婴儿感染上细菌，会失明。

保护孕妇免遭风疹和寨卡病毒侵袭，否则会引起婴儿严重眼疾。风疹（德国麻疹）可通过疫苗预防。关于寨卡病毒及其预防，请看蚊虫引起疾病（更新中）。

影响眼睛的疾病

有些影响全身的感染和疾病也会影响眼睛。一旦某人罹患眼疾，考虑是否由其它疾病引起是明智的。

结核病会感染眼睛，引起发红和视力下降。结核大多从肺部和身体其它部位开始出现症状。

HIV和艾滋病：HIV患者的眼睛问题和视力下降可通过HIV药物治疗，称为ART。检测HIV和艾滋病，如果需要，及早治疗。

疱疹（感冒疮）偶尔会传染给眼睛，引起角膜溃疡、疼痛、视线模糊、流泪。抗病毒药物有效。不要使用类固醇眼药水-会使情况更糟糕。

肝病：黄疸，如果角膜发黄（或者肤白者皮肤发黄），可能是肝炎的症状（请看腹痛、腹泻和寄生虫，7页）。

糖尿病和高血压

糖尿病患者可能患眼疾。随病情发展，糖尿病会影响视力（这种情况称为糖尿病视网膜病）。如果不治疗，糖尿病会引起失明。视力模糊可能是高血糖和糖尿病的早期症状。如果视力模糊者口渴厉害且多尿，可能患糖尿病。一些便宜的检测手段可确诊。

帮助糖尿病患者治疗以降低血糖水平，并鼓励他们每年到眼科门诊检查眼睛受损程度。如果早期发现，可及时治疗。

高血压会伤害眼内毛细血管，从而影响眼睛和视力。每次健康家访时检测血压是最好的预防。预防和治疗高血压可有效保护眼睛。

河盲症（盘尾丝虫病）

眼睛和皮肤的疾病正在日趋减少，但在非洲部分地区、也门和南美的亚马逊流域仍然常见。盘尾丝虫病是由黑苍蝇携带的寄生虫引起。寄生虫通过感染的苍蝇叮咬进入病人体内。

症状

- 皮肤搔痒、皮疹
- 可感觉到皮肤下面2-3厘米的结节

如果不治疗，皮肤逐渐起皱并松弛，下肢的前端会出现白色斑点和包块。

这种病会引起眼疾，有时失明，开始眼睛红肿、流泪，接着出现虹膜炎症状（17页）。

治疗

双氢除虫菌素可治疗盘尾丝虫病。作为社区预防活动，可每半年或1年分发1次双氢除虫菌素，这样患病的人群数量逐渐下降，最终消失。

预防

- 黑苍蝇在快速流动水里繁殖。清洗水流边缘和河岸可减少数量。
- 避免在室外睡觉，特别是白天苍蝇活动最猖獗的时候。
- 与健康项目和健康工作者合作，给整个社区分发双氢除虫菌素以预防新病例出现。

及早治疗预防失明，减少疾病流行。



视力不良和眼镜

很多成年人和青少年看不清楚远处的人和物体，或者需要眯眼才能看清。在意识到需要佩戴眼镜以前会感觉头痛或视力迷糊。戴上合适的眼镜，可以看得更清楚。看看你居住的社区有没有检查视力、或者提供免费和便宜眼镜的项目。

每个人的视力是变化的。每隔几年应该更换眼镜。

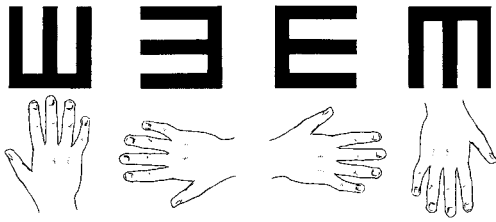
以前我不希望莎瑞塔经常戴眼镜，担心摔坏，但现在我知道她不戴眼镜看不清楚。



视力检测



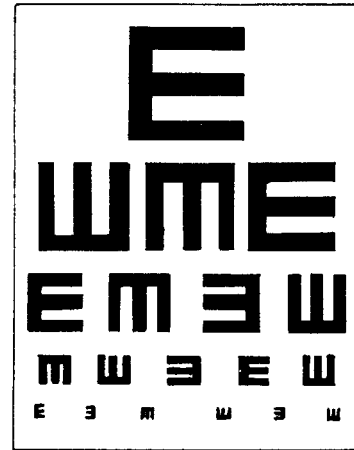
采用“E”字表检查视力（欲了解更清晰的“E”字表，[链接此处](#)）。用手掌或厚纸板遮盖另一只眼睛，分别检查每只眼睛的视力。检查者用另一只手表示表上每一排的“E”是朝上、朝下或者左右方向。如果能看清楚那一排大多数最小“E”的朝向，即是检查者的视力级别。例如：检查者能看清楚6/12这排的大多数“E”，而不能看清楚下面一排，他的视力就是6/12。



用你的手掌指示表上“E”的正确方向。

如果成年人的远距视力不良（不能看清楚表上6/18或者更小字体），看眼科医生。对于在校生，检查他们是否能看清楚6/12字体。有时孩子学习成绩不佳，只是因为他们在远处看不清楚。眼镜有助于他们学习。

“E”字表有不同规格，适用于6米、3米或其它距离。在没有表的情况下，可使用手机上下载的APP视力表检测。为保证结果准确，严格按照表上或者APP的指示，仔细测量被测者所站的位置距离。



有两种方式记录被测者的视力情况。如果采用20/200, 20/20等，从20英尺开始，因为20英尺是大检测表的正确距离。采用米的话，计数是6/60, 6/6等。6米大约等于20英尺。使用的表格或者检测系统都属于这两类中的一类，即使大于6米或20英尺。视力越好，第2个数字越小。

6/18 = 20/60: 成年人足以应付正常工作

6/12 = 20/40: 学生可以较好地应付学业

6/6 = 20/20: 此人视力非常好

老花镜

40岁以上的人看近处物体比较困难，如阅读、筛选种子、穿针等。老花镜放大近处物体。放大程度不同：标注+1，可使物体稍微放大；标注+2，更大；标注+3，最大。可通过阅读和穿针尝试找到合适的老花镜。

如果一个人既近视又远视，老花镜不能解决问题。帮助他们到医院门诊检查影响视力的原因。



隐形镜片和手术矫正视力

隐形镜片是直接放在眼睛上矫正视力的塑料晶状体，功能和眼镜一样。视力检测后，专家会帮助你佩戴合适的隐形眼镜。不要在外面佩戴隐形眼镜。不要戴隐形眼镜睡觉除非注明有这个功能。隐形眼镜种类繁多，每一类都有相应的消毒液，用于保存和清洗。不要购买外面生产的消毒液。

隐形眼镜很方便，但如果使用不当会引起严重后果。为预防感染，在每次接触隐形眼镜前洗手。如果发现眼睛不适或有感染，停止佩戴隐形眼镜直到情况好转。再次使用前清洗和消毒隐形眼镜。如果隐形眼镜边缘磨损，停止使用。如果感觉疼痛、烧灼、分泌粘液、异常发红，视线模糊，是虹膜溃疡和损伤的危险症状（16页），或者其它严重问题。到有经验的健康工作者那里寻求帮助。

有些人的视力可通过晶状体手术矫正（手术使用非常强的激光代替开刀）。这类手术与白内障手术不同，价格昂贵。手术前可咨询一下作过此类手术并取得良好效果的患者。

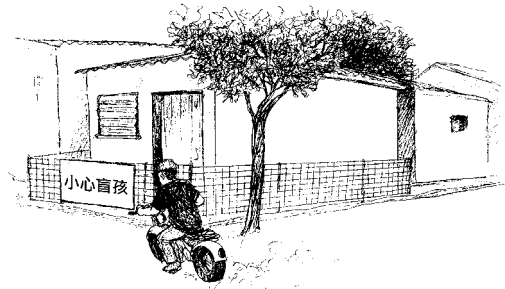
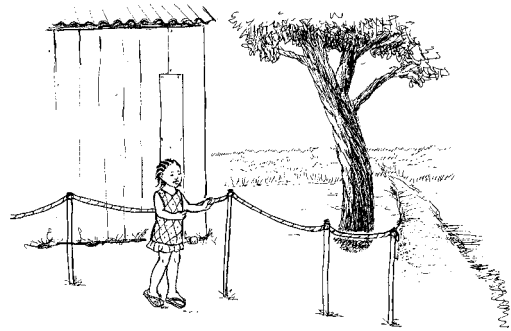
失明者和视力不能矫正者

有时孩子先天失明；或者视力很差，但通过眼镜、手术和药物都不能矫正。

病人慢慢学会在失明和模糊中生活。在社区和家庭的帮助下，盲人也可上学、工作，并成家。

为了保证盲人和视力模糊患者的正常生活和安全：

- 与他谈话前介绍自己，直接与他谈话，让他知道什么时候你会离开他。
- 一起走路时让他抓住你的肩肘，你可以通过手臂活动提醒他注意危险并避开。这样比直接抓他的手和身体更显得尊重。
- 在卫生间和其它公共场所安装扶手或者牵引绳。
- 不要轻易移动家中、学校和工作场所的家具和其它物体。如果移动了，记得提醒相关人员。
- 在盲人居住区小心驾驶。给牛或者其它家畜添挂铃铛以提醒盲人。



残疾儿童，包括盲人，比正常儿童更容易遭受侮辱，包括性侵犯。他们需要家庭和社区提供保护，特别是年幼儿童。

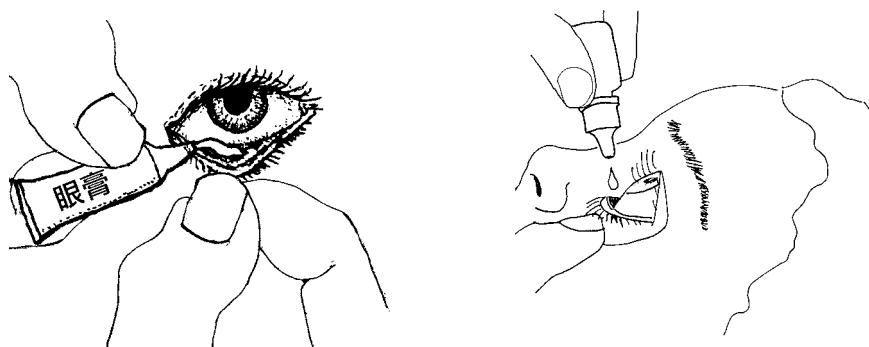
请看Hesperian图书：帮助盲孩，了解视力障碍儿童怎样学会照顾自己、上学、正常生活。帮助孩子行动、了解周围世界并掌握必须的技能非常重要。请看：残疾妇女健康指南，指导健康工作者、家庭和社区怎样帮助每位残疾人更好地生活，更好地获得健康。

眼睛和视力问题： 药物

怎样使用眼膏和眼药水

在使用眼膏和眼药水以前洗手，因为很多眼疾是通过触摸了病人的脸而传染自己的眼睛。眼药水通常是密封的，帮助病人打开药瓶，并示范怎样使用。

为保证效果，眼药水和眼膏需从眼睑里面而不是外面施药。眼膏药效更持久，晚上效果更好但会暂时影响视力；因此白天使用眼药水更方便。



为避免感染，不要让眼膏管或眼药水瓶接触眼睛。

使用眼膏时，轻轻拉开下眼睑，挤出眼膏，从内眼角往外眼角涂上薄薄一层。

使用眼药水时，拉开下眼睑形成一个小袋，眼睛朝上，挤压1-2滴在里面。轻轻闭上眼睛，不要眨眼。多数眼药水会流向脸颊。

常用眼药水

抗生素眼药水用来治疗细菌感染，有时也用眼膏。抗生素眼药水和眼膏对病毒引起的红眼病和不适无效。

抗组织胺药减轻由过敏引起的流泪、发红和搔痒。冷敷眼睛可减轻搔痒，并且免费。

润滑眼药水，又称为“人工眼泪”，用来治疗干眼症。1天4次，晚上睡觉前使用。经常闭眼休息，每天热敷1-2次，每次5-10分钟有助于眼睛湿润。

游霉素眼药水有时用来预防虹膜溃疡的霉菌感染。

四氢唑啉或萘唑啉眼药水用来缩小毛细血管，可减轻发红。但不能治愈红眼病引起的发红，浪费钱。

注意 ▲

类固醇眼药水（如泼尼松龙或地塞米松）用来减轻术后和其它疾病引起的感染，如果使用不当，类固醇眼药水会给眼睛造成严重伤害，并隐藏需要治疗的其它疾病。有些眼药水混合了抗生素和类固醇（药名前带‘Dex’和‘Pred’）。如果有经验的健康工作者特别推荐，才能使用类固醇眼药水。

抗生素治疗眼睛

抗生素治疗眼睛的药品上标注了“眼睛”或“眼科”，表示可安全用于眼睛。不要使用治疗皮肤的抗生素治疗眼睛。

抗生素眼膏和眼药水治疗细菌引起的感染和角膜感染。红霉素或四环素眼膏用来预防新生儿出生时感染。

常见抗生素治疗包括：

- 1% 四环素眼膏
- 0.5%或1% 红霉素眼膏
- 0.3% 环丙沙星眼药水和眼膏
- 0.3% 氧氟沙星眼药水
- 0.3% 庆大霉素眼药水
- 10% 磺胺醋酰眼药水
- 0.5% 氯霉素眼药水

剂量

为了让眼药水和眼膏充分发挥药效，必须把药放在眼睑里面而不是外面。给患者演示怎样用药（31页）。

细菌引起的结膜炎（粉红眼）

给双眼使用抗生素眼药水或眼膏，每天4次，连续7天。即使眼睛好转，也要使用7天，预防感染再次发生。有时药效在2天后才开始产生。

角膜溃疡

每小时滴眼药水，送病人到医院求医。24小时内每小时滴1次；如果好转，每天4次，连续7天。如果2天内没有好转，需要更高级治疗。对于角膜溃疡，千万不要使用含类固醇的眼药水和眼膏。

沙眼

如果没有阿奇霉素药片（34页），可使用四环素眼膏。双眼使用1%四环素眼膏，每天2次，连续6周。

预防新生儿眼疾

抗生素用来预防新生儿出生时感染眼疾。出生后迅速用布巾和洁净水擦拭眼睑，在出生后2小时内给双眼使用下列眼膏的一种：

1%四环素眼膏或者0.5%-1%红霉素眼膏，出生后2小时内给每只眼睛涂抹薄薄的一层，1次即可。

- 轻轻翻开下眼睑，从内眼角往外眼角轻轻涂抹一层眼膏（31页）。注意不要让药管接触婴儿眼睛，不要擦拭眼膏。

如果没有眼膏，可用：

聚维酮碘稀释液

- 每只眼睛各1滴，1次即可，出生后2小时内。

轻轻翻开下眼睑，挤1滴眼药水进去（31页）。注意不要让滴管接触眼睛。

阿奇霉素

阿奇霉素可治疗许多感染，包括沙眼，每月口服1次。健康机构经常开展消灭沙眼的运动，他们会给整个社区分发阿奇霉素治疗沙眼，预防新病例产生。

剂量

治疗沙眼

- 6月龄及其以上，40公斤以下。按照体重服药：每次每公斤至少20毫克，口服，不要超过1000毫克（1克）。

对于幼小儿童，阿奇霉素按照比例混合成200 mg/5 ml溶液。例如：10公斤孩子服5毫升（200毫克）。大一点孩子口服阿奇霉素，药品通常是250毫克，多服一点也比较安全，而不用把药片分开。例如：20-30公斤的孩子服500毫克；30-40公斤孩子服750毫克。

阿奇霉素项目经常按照孩子身高分发药品。

- 40公斤以上及其成年人（包括孕妇）：1次口服1000毫克（1克）。每次4片250毫克等于1克。

如果给整个社区分发阿奇霉素预防沙眼，每年1次，连续3年。

如果不能口服阿奇霉素，可以使用抗生素眼膏治疗沙眼。双眼使用1%四环素眼膏，每天2次，连续6周。

维生素A，视黄醇

维生素A预防夜盲症和干眼症。

为了获得足够的维生素A，人们可吃黄色食物和水果，深色绿叶蔬菜，和蛋类、鱼类及肝类。在夜盲症和干眼症流行，而这些食物不容易获得的地区，每半年给孩子补充1次维生素A。

注意 ▲

不用超过推荐剂量。过量的胶囊、药片和药油比较危险。不要给备孕的女性，或者前3个月孕妇服用200,000单位的维生素A，会影响胎儿发育。对于孕妇，应多次小剂量服用而不是一次大剂量服用。

用药

吞咽药片和胶囊。对于婴幼儿，可把药片碾碎与母乳一起混合。或者把胶囊打开，把液体挤进孩子嘴里。

预防维生素A缺乏症

作为预防项目的部分内容：

- 6月龄-1岁：1次口服100,000单位。
- 1岁以上：1次口服200,000单位，每半年重复。

治疗夜盲症

如果某人夜间视物困难，或有其它夜盲症的症状，服药3次。第1次立即开始；第3天第2次；两周后第3次。

- 3次服药每一次剂量：
 - 6月龄以下：每次口服50,000单位。
 - 6月龄-1岁：每次口服100,000单位。
 - 1岁以上：每次口服200,000单位。
- 孕妇剂量：每周口服25,000单位，连续12周。如果她已连续出现夜盲症的症状，还有其它维生素A缺乏引起的眼疾，有经验的健康工作者会建议更大剂量。

患麻疹的孩子

维生素A可预防肺炎和失明-两种常见的麻疹并发症。

- 6月龄以下：每天口服1次50,000单位，连续2天。
- 6月龄-1岁：每天口服1次100,000单位，连续2天。
- 1岁以上：每天口服1次200,000单位，连续2天。

如果孩子半年前已服维生素A，按照这个剂量服1天。如果患麻疹孩子已严重营养不良，视力开始下降，2周后服用第3次剂量。