

图书基本信息

书名：<<搶救惡視力!讓你大開眼界-眼科名醫到你家讓你愛眼布礙眼>>

13位ISBN编号：9789862480113

10位ISBN编号：9862480114

出版时间：山岳出版社

作者：楊長豪 著

页数：184

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>

<<搶救惡視力!讓你大開眼界-眼科名醫到>>

前言

眼睛是我們的「靈魂之窗」，透過眼睛我們才能看到五光十色的世界，享受世間美好的事物。

一旦失去視力，人生不僅沒有彩色也沒有黑白，反而是一片黑暗。

在醫學院唸書時，就對眼睛有極大的興趣，心想，一個直徑只有2公分大小的圓球就能主宰人的視力，厚度只有250微米的視網膜就有十層細胞，發出一百二十萬條神經完成我們的視覺，眼睛的構造及功能真是非常奇妙啊！

還記得上課時醫學院的教授也曾說過，我們不僅能用眼睛看清外界的事物，醫生也能透過眼睛視察人體的疾病，如高血壓、動脈硬化、糖尿病，透過眼底鏡的檢查就可以了解疾病嚴重的程度及觀察治療的成果。

這些話更加強我日後選擇眼科的動機。

服完兵役後，我順利的進入臺大醫院眼科擔任住院醫師，經過嚴格的訓練並升任主治醫師，取得臨床醫學研究所博士學位，遠赴美國大學眼科中心進修，其中還有兩年擔任板橋亞東醫院眼科主任。時光飛逝，如今也已過二十個寒暑，在這期間我見證了眼科學的飛快進步，在角膜方面有幹細胞的移植、雷射屈光手術的發展；在白內障手術方面已發展至小切口晶體乳化術配合可折疊多焦點人工水晶體植入，視網膜方面出現了光動力療法，以及抗新生血管藥物以治療黃斑部病變及糖尿病視網膜病變，視網膜手術也進入了小切口、無縫線的時代。

這些進步使得醫師能為病患提供更完善的服務，使病患重見光明。

也難怪眼科學已成為目前醫學系畢業的首選之一。

二十年的行醫生涯，讓我有機會接觸不少的病人，雖然醫療技術的進步，大大的提升疾病治療成果的機會，但是一般民眾的醫療知識並沒有相對的提升。

人們醫療知識的來源不外乎親朋好友、街坊鄰居的口耳相傳、坊間出版的報章雜誌或書籍。

近年來網路的發達亦加強了醫療知識的傳遞。

但是經由這些來源所獲得的知識不見得正確，往往失之謬誤。

以訛傳訛的結果，反而積非成是了。

在門診時常常聽到病患及家屬提出會令人臉上出現三條線的問題，真是有好氣又好笑。

但平心靜氣後一想，責任還是在醫師本身，醫師才應該是正確醫療知識的提供者，可惜的是以目前醫療的生態而言，醫院常是人滿為患，在有限時間內，醫師很難將醫療知識詳細而完整的傳遞給病患及家屬，所以此時一本淺顯易懂、解說詳盡的衛教書就顯得十分重要而迫切，這也是我提筆寫作本書的動機及目的。

本書的完成，首先要感謝日月文化出版公司的胡方方總經理的邀稿，以及陳紅旭小姐的採訪撰稿、蕭宇芳小姐的編輯，感謝洪伯廷、胡芙蓉及黃崇興教授為本書撰寫推薦序，使本書增色不少；另外要特別感謝的是內人文菁，提供書中許多的想法，特別是從病患的觀點來看眼科疾病，以及病患最想知道和了解的是什麼。

其實最應該感謝的是我曾經診治過的病患們，他們其實是我的良師益友，從他們身上我看到了人生百態，不同背景、不同的思維，使我「眼界大開」，在此獻上我真摯的感謝。

希望本書能有助於眼科病患的為衛教及護眼觀念的推廣。

楊長豪 謹識 於台大醫院眼科部推薦序1 眼睛，是人類的最大殺手 臺灣眼科學教授學術學會理事長 洪伯廷 達爾文進化論已經百年了，人之所以為萬物之主，能夠從小動物成為靈長類的主人，眼睛的功能，也就是視覺，可說是最重要的利器與幫手。

幾百萬年前的人類，不過是，或可能只是樹上的小動物，身長也不過一百公分，最重要的腦部，也不到現代的三分之一，腦的繼續發育發展，關鍵多是環境的需要與刺激，加上基因的改變，才有今天的大腦袋現代人；而更因此人類能飛上太空，能觀察微細生物細菌、病毒，甚至於開啟其微細構造與作用功能。

所謂外界的刺激，使我們的頭腦長大，增加許多功能，其原由主要的是五官知覺的發展，而其中以視覺，或是眼睛為最重要刺激的來源。

<<搶救惡視力!讓你大開眼界-眼科名醫到>>

因此，甚至有人說，眼睛不是大腦的一部份，而是大腦為眼睛的一部份。

當然，這是誇大其詞，但也可見在十二條腦神經中，與眼睛有關的佔了一半的密切關係。

近年來，社會的發展變遷，可說是時時在加速，資訊電腦的普遍化與其重要性，跟人類的日常生活，也愈是密切，加上人類平均年齡之成長，社會更是邁進高齡化的境界，使得這時代如何適應，活得更好，活得更健康，成為我們現代人的必修課。

眼睛對我們的生活往上進化扮演如此重要的角色，因此對其構造、功能，以及預防保健的基本知識，也就成為吾人應該充分了解的必要性與高度的重要性。

也就是如何投資我們的身體，尤其是眼睛使其發揮，是現代人應該進一步探討的題目。

楊長豪副教授這次以簡單扼要的筆法，針對複雜的眼睛完成了對眼睛的基本解剖與生理的介紹，可說相當適宜。

在本書中對於我們比較重要的小常識，則以「Dr. Yang楊醫師的小叮嚀」引起讀者的注意與興趣，也是另一特點。

總之，本書可說是在我們生活中，對小學生、其家長，對學校健康教育，乃至成人，或高年齡的大眾，都是值得推薦的好書。

推薦序2 了解視界，照亮視界 臺灣大學醫學院附設醫院副院長兼眼科部主任 胡芳蓉

隨著國民經濟生活的改善，民眾對於眼睛這個「靈魂之窗」的保健也越來越重視。

由於醫療科技的突飛猛進，眼科相關的診斷及治療技術亦有長足進步。

以角膜為例，準分子雷射屈光手術已經讓千萬的眼鏡族擺脫戴眼鏡的累贅；角膜幹細胞的培養與移植也讓許多病患重見光明。

另外如視網膜雷射及抗新生血管藥物的出現，也使視網膜疾病治療上邁入新的里程碑。

民眾在享受新的醫療科技之時，對於「知」的要求也相對提高。

醫療在本質上是屬於一種「資訊不對稱」的狀態，醫生擁有專業知識，而一般民眾則處於弱勢的一方。

資訊的來源不外乎親朋好友、街坊鄰居的口耳相傳、坊間報章雜誌的報導或是網路流傳的知識交流，然而透過這些來源所獲得的知識不一定正確，所謂「差之毫釐，失之千里」，不正確的知識不僅無助於病患，反而可能造成無法彌補的傷害。

真正正確醫療知識的傳遞還是仰賴醫師，可惜多數的醫師工作相當繁重，在門診工作時常需要面對許多病患，而和病患接觸交談的時間都極為短暫，往往無法有效地解釋病情，更不用說傳遞正確的醫療知識了。

所以如果有一本淺顯易懂、說明清楚的衛教手冊或書籍，對病患及家屬而言將有極大的幫助。

本書作者楊長豪醫師服務於本院眼科部，同時也是台大醫學院眼科副教授，他在繁忙的教學、研究及臨床工作之餘完成此書，針對一些醫師認為是很普通的常識，但是病患及家屬卻往往一知半解、甚至錯誤的觀念加以闡述，透過楊醫師深入淺出、圖文並茂的闡釋及解說，相信一般民眾對於看似深奧的眼科學知識能有深入的了解與體認。

其實眼科學所包含的範圍極廣，也希望楊醫師能再接再厲，完成更多的好書，以饗大眾。

推薦序3 眼見為信 臺灣大學管理學院副教授、臺灣大學前EMBA執行長 黃崇興博士

孟子曰：「存乎人者，莫良於眸子。」

眸子不能掩其惡。

胸中正，則眸子瞭焉；胸中不正，則眸子眊焉。

聽其言也，觀其眸子，人焉廋哉？

許多現代的經理人在選拔人才也是經常提到，精神最重要。

其實，我們的眼睛表達最多的精神。

而現代不論男女老少，誰不喜歡擁有：或是炯炯有神，或是神采奕奕，或是虎虎生威，或是巧笑倩兮的一雙眼睛。

可是，你對眼睛的功能、結構知道多少？

你曾經愛惜過它嗎？

還是自小一直不斷的亂用、濫用，不知道正確的保養，而導致最後必須進行醫療。

<<搶救惡視力!讓你大開眼界-眼科名醫到>>

對於它的相關醫療及可能發生的毛病你又知道多少？

還是你一向對於眼睛的認知與保健只是道聽途說，以訛傳訛，甚至誤信商品廣告。

楊長豪醫師的《搶救惡視力！

讓你大開眼界》，是真的讓我大開眼界，讓我知道我自己今天的視茫茫，是多少過去的無知而加重的。

這本書使用精鍊淺顯的文字描述我們眼睛的神奇與奧秘；告訴家長對於最在乎的小孩的視力怎麼解毒、怎麼搶救、怎麼矯正，如何從小開始幫忙他們有一對健康的眼睛。

還有，時下流行7684一些眼睛手術，是做什麼？

該不該做？

如何決定該作哪一種？

眼睛跟其他的疾病有無關連？

這是一些非常基本、非常實用的知識，在這一本書裡非常系統化的整理在一起，透過美麗的編排、專業又平易近人的文字、彩色清晰正確的畫面，加上獨樹一格「Dr. Yang楊醫師的小叮嚀」方塊，真是造福蒼生。

如果我小時候，或是初為人父母時有這麼一本書做為指引，我現在就不必常跟我的小孩討論她的近視矯正、視網膜的問題，甚至只是點眼藥水也大有學問，而我自己也不必為一些眼睛老化的症狀惶惶不可終日。

眾生有福了！

透過楊長豪醫師的書得以「大開眼界」，告訴大家如何把靈魂之窗擦得更亮，更能用得久，用得更好，生活得更燦爛多姿。

<<搶救惡視力!讓你大開眼界-眼科名醫到>>

內容概要

愛眼睛如己,就像愛你自己,台大醫院眼科名醫楊長豪20年經驗大分享!

千金難買早知道!

眼睛是人類的靈魂之窗,它卻不會告訴你哪裡有問題;從現在起你要愛眼睛如己,就像愛你自己,不要等眼睛有問題,才說一切來不及!

本書要你大開眼界,讓你知道原來眼睛這麼厲害,和你想的不一樣!

特別針對愛眼族最關心的問題,邀請名醫到你家駐診: 孩子近視了該怎麼辦?

眼睛也會過勞死嗎?

視力檢查有什麼迷思?

眼睛也會中風嗎?

夜盲和色盲是什麼?

有飛蚊症要怎麼辦?

視網膜剝離有哪些最新治療方法?

黃斑部病變的新突破療法是什麼?

最新眼科雷射有什麼迷思?

點眼藥水要注意什麼嗎?

..... 眼睛是人類的靈魂之窗,是人們與世界接觸依賴最深的感官,讓本書與你分享所有眼睛的祕密,而且從眼睛預先知道身體發出的各種訊息!

本書分為4個部分,包含愛眼族不再礙眼的35個妙方,包含人的一生從小到大到老年會碰到的最重要問題:認識眼睛 如何解讀視力檢查數字 孩子近視了怎麼辦 弱視要矯正嗎 孩子真的有鬥雞眼嗎 小朋友為什麼老是淚汪汪 眼內炎 眼瞼炎 乾眼症 高度近視 夜盲及色盲 青光眼 飛蚊症 眼睛也會過勞死 眼中風 視網膜剝離 糖尿病病變引起的視網膜剝離 老年性的黃斑部病變 光線對眼睛的影響 眼科雷射 眼角膜移植 眼藥水要怎麼點 養眼飲食.....等

<<搶救惡視力!讓你大開眼界-眼科名醫到>>

作者簡介

楊長豪 醫師現任亞東紀念醫院眼科兼任主治醫師、台大醫院眼科部專任主治醫師。台大醫學系畢，主治糖尿病視網膜病變、視網膜剝離、高度近視、老年性黃斑部病變、葡萄膜炎。曾任台大醫院眼科兼任講師、亞東紀念醫院眼科主任、台大醫院眼科視網膜研究員、美國杜克大學眼科研究員、台大醫院眼科住院醫師。

書籍目錄

Part 1 洞悉你的靈魂之窗 認識眼睛篇 eye的秘密太神奇 愛眼Q&A, 你真的了解眼睛嗎?

Part 2 顧好孩子的眼 幼兒視力篇解讀視力數字, 你的觀念正確嗎?

搶救「惡視力」, 對抗近視大作戰 及早矯正弱視, 不讓孩子「目」中無人 偏「eye」鬥雞眼!
孩子你在看哪裡?

鼻淚管不暢通, 孩子淚眼汪汪 留意視網膜病變, 早產寶寶不「礙眼」 瞳孔白反光, 潛藏腫瘤危機
Part 3 小症狀?大危機 眼睛疾病篇眼裡也會長石頭?

長針眼, 千萬別「擠」眉「弄」眼!

眼睛得感冒, 讓你分外眼紅 紅眼睛, 過敏體質惹的禍 小心「眼」!

別讓角膜炎找上你 五花八門的眼內炎 眼瞼藏污納垢, 小心眼瞼炎上身 別再「乾」瞪眼!

高度近視, 讓你見山不是山 色盲與夜盲, 遺傳因子在作祟 青光眼, 視力的隱形殺手 趕不走的蚊子, 飛蚊症在搞怪 眼睛過勞死, 中心性視網膜病變不可不防 眼睛也會中風!

三高族群要當心 視網膜剝離, 務必把握黃金治療期 糖尿病易造成視網膜病變, 快看眼醫是良方
髮蒼蒼眼茫茫, 要留意老年性黃斑部病變 眼皮跳, 是好預兆還是壞預兆?

強光太刺眼, 當心眼睛吃不消 Part 4 愛眼不礙眼 保眼常識篇「eye」用眼科雷射, 方法不單純 眼角膜與視網膜移植, 哪個行得通?

正確點眼藥, 讓你當個明眼人 「眼」不住的秘密, 眼睛也成尋病線索 營養均衡, 吃出好眼力

<<搶救惡視力!讓你大開眼界-眼科名醫到>>

章節摘錄

【洞悉你的靈魂之窗 認識眼睛篇】 愛眼Q&A, 你真的了解眼睛嗎?

你常常眼睛乾澀嗎?

你曾有過異物進入眼睛的經驗嗎?

你常常眼睛痛嗎?

眼鏡好, 還是隱形眼鏡好呢?

.....眼睛不舒服的時候, 你真的知道要怎麼處理嗎?

眼睛入異物, 怎麼辦?

大多數人都有異物進入眼睛的經驗吧!

當覺得好像有異物進入眼睛時, 如果是蚊蠅或飛沙等, 最好不要揉它, 眼睛分泌的淚水自然會將異物沖走; 但若是速度很快, 「啪」的一聲衝進眼睛或黏在上面, 就必須趕快就診, 請醫生將異物挑掉。大部分的灰塵等異物, 只要輕輕閉著, 淚水自然會將髒東西帶走。

在門診常見病人因異物進入而揉眼, 結果導致角膜上出現一條條刮傷的痕跡; 但是, 眼睛是非常精細且脆弱的器官, 搓揉往往會讓眼睛的傷害更嚴重。

若閉起眼睛一陣子, 異物還是存在, 千萬不要揉它, 趕緊就診才是正確的處理之道。

眼睛乾澀, 與老化有關嗎?

你常常覺得眼睛乾澀嗎?

你知道嗎, 淚水分泌不足是眼睛乾澀的主要原因。

眼睛乾澀是一種常見的症狀, 任何眼睛的不舒服, 例如老花、近視或睡眠不足的人都可能引起眼睛乾澀; 另外, 盯著電腦太久也會引起眼睛乾澀, 就如同提重物提久了, 手臂會酸的道理是一樣的。

有些老年人常覺眼睛乾澀, 看半小時書就覺得眼睛很酸, 其實, 這是一種疲勞現象, 和老化無關。

關鍵在於平日就要養成護眼的好習慣, 自然就可減緩眼睛的不適。

眼睛痛, 一定是眼睛出問題嗎?

有時候, 「眼睛痛」或「眼球痛」是很籠統的說法。

眼睛痛的方式有很多種, 有發炎的腫痛、壓迫性的痛如青光眼、刀割的痛或刺痛則可能是結膜或角膜的疾病.....等等。

像是眼睛紅的痛或是腫的痛, 代表的眼睛症狀並不一樣; 另外, 痛也有分淺層或深層的痛, 如果是深層的眼睛痛, 不一定是和眼睛有關。

我們常說的「紅腫」、「熱痛」, 其實都是身體變化的一種發炎反應。

如果眼皮腫、眼睛又紅得厲害, 且周遭皮膚有溫熱的感覺, 顯示是一種發炎反應; 接著必須判斷是屬於感染型, 或免疫疾病所造成的結果。

如果是感染型, 又可分為細菌感染或病毒感染; 若是免疫疾病造成的, 如自體免疫疾病, 就必須進一步解析, 並參考其他相關症狀, 才能正確診斷。

需要注意的是, 眼睛畢竟是屬於頭部的一部分, 而頭部是由三叉神經來支配、傳遞感覺, 所以有時頭部周遭的痛, 由於很接近眼睛, 會以為是眼睛痛。

而咀嚼造成的顎骨痛或一些血管痛、偏頭痛.....等, 有時甚至也會經由眼睛的痛覺呈現出來。

兩眼看物體, 影像為何會自動合而為一?

我記得, 曾經有個小女孩問我一個奇妙的問題: 「醫師, 人有兩個眼睛, 中間隔了鼻樑, 為什麼看東西時, 中間沒有被鼻樑阻隔, 而產生兩半的感覺?

」 其實, 這是因為兩眼視覺有自然重疊的效果。

如果你曾經嘗試將左右眼分開看物體, 就會發現其間還是存在著很微妙的差異。

但是, 當接收到來自兩眼並不完全相同的影像視差時, 腦部會將兩個影像二合為一, 進而產生對物體的立體感及空間感。

換句話說, 經由兩眼一起看景物時, 才能形成立體空間感, 兩眼各司專職, 只是一般人不容易察覺如此微小的差異而已。

<<搶救惡視力!讓你大開眼界-眼科名醫到>>

因此，只有一眼視力的人，比較缺乏立體感，雖不影響生活，但較無法從事精密、細緻的工作。

圖1-2-4：大腦處理眼睛所接收的影像示意圖

媒体关注与评论

臺灣眼科學教授學術醫學會理事長 洪伯廷 臺灣大學醫學院附設醫院副院長兼眼科部主任 胡芳蓉
臺灣大學管理學院副教授．臺灣大學前EMBA執行長 黃崇興博士

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>