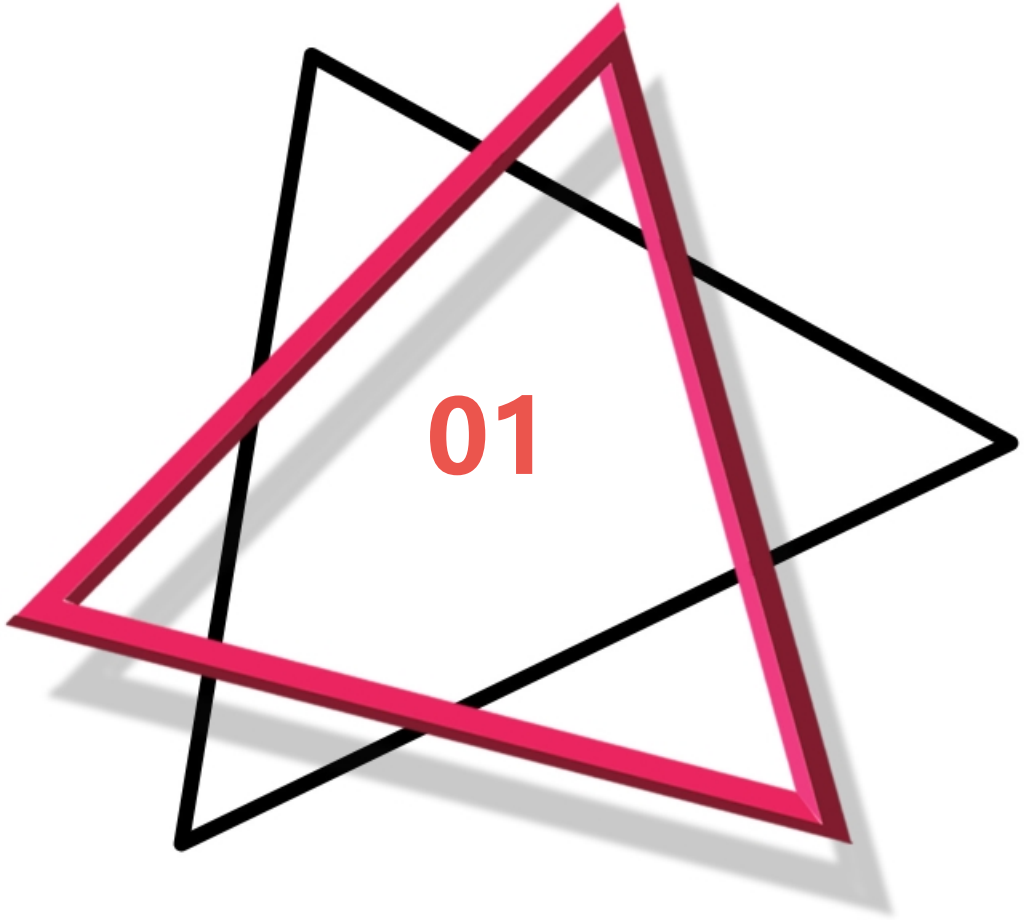
内科 眼睛护理

汇报人：文小库　　2024-01-13



CONTENTS

- 眼睛护理概述
- 眼睛护理基础知识
- 眼睛护理方法与技巧
- 特殊人群的眼睛护理
- 眼睛护理的未来发展

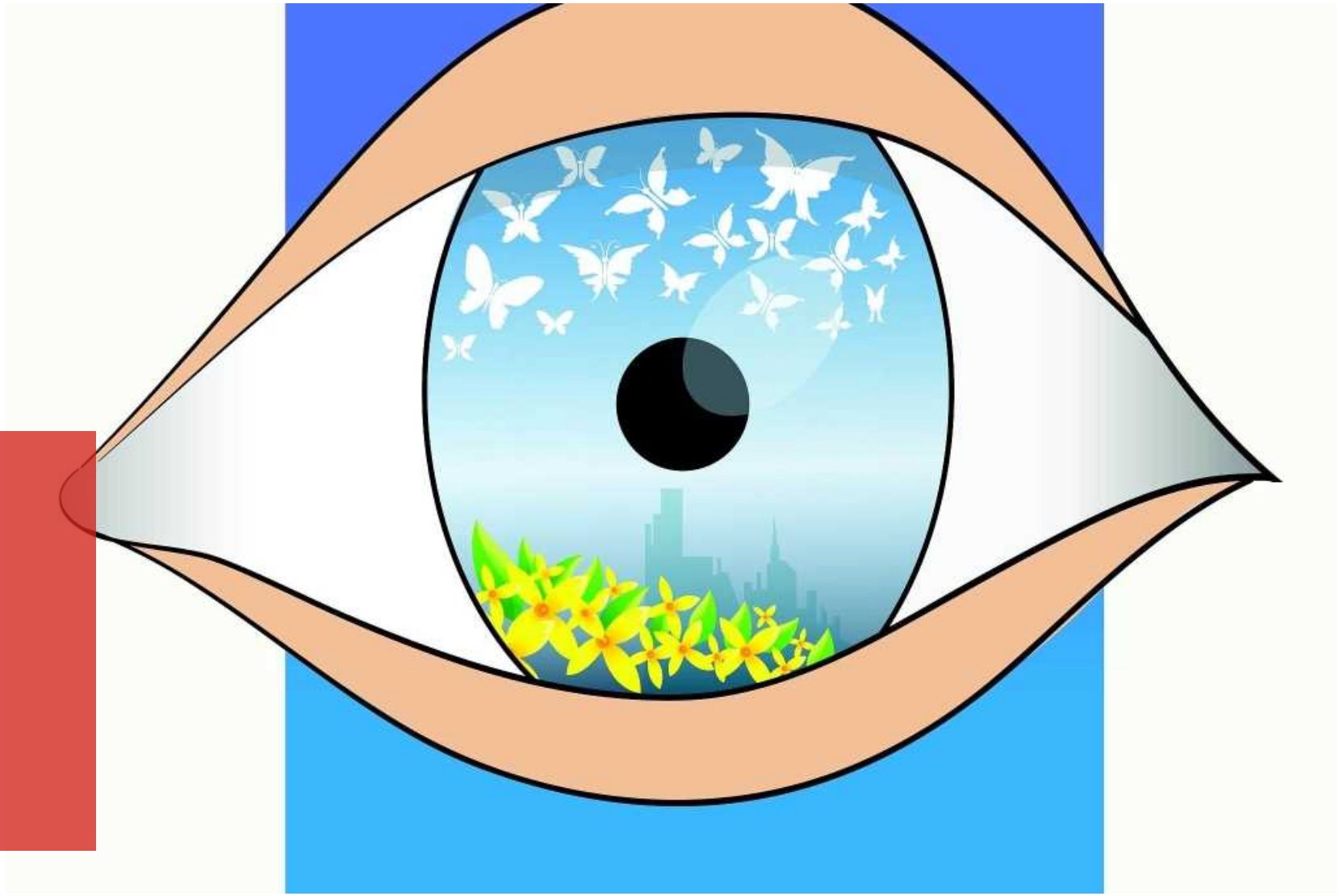


眼睛护理概述

眼睛护理的定义与重要性

眼睛护理的定义

眼睛护理是指通过一系列措施来保护和改善眼睛健康的过程，包括保持眼部清洁、控制眼压、预防眼部感染等。



眼睛护理的重要性

眼睛是人类感知外界的重要器官，也是人体最脆弱的部位之一。良好的眼睛护理有助于预防眼部疾病、保护视力，提高生活质量。

眼睛护理的历史与发展

古代眼睛护理

在古代，人们已经意识到眼部健康的重要性，如古埃及人使用鳄鱼粪和蜂蜜来治疗眼部疾病。



近代眼睛护理

随着医学技术的进步，人们对眼睛护理的认识逐渐深入，开始出现专业的眼科医生和眼科护理人员。





现代眼睛护理

现代眼睛护理涵盖了更广泛的内容，包括视力保健、眼病预防与控制、眼部美容等，同时也更加注重个体化差异和人性化服务。

眼睛护理的基本原则

控制眼压

保持适当的眼压，预防青光眼等眼病。

定期检查

定期进行眼科检查，及早发现眼部问题。

保持眼部清洁

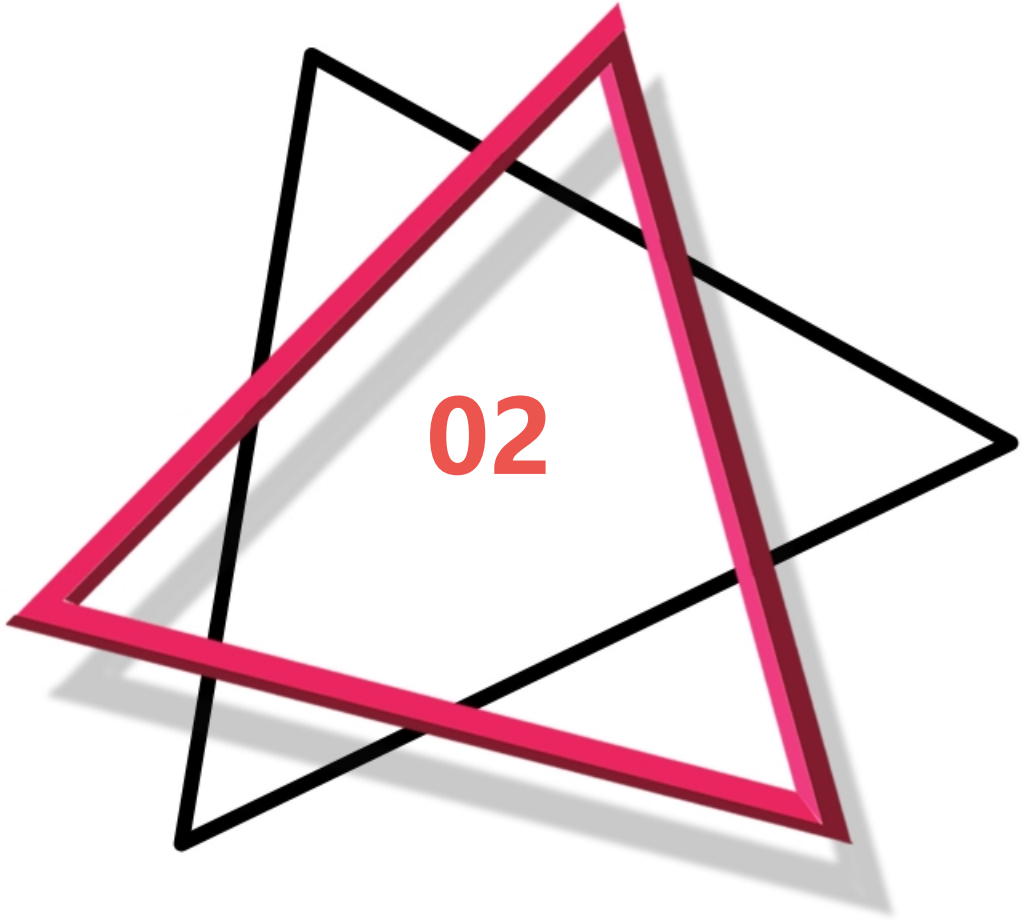
定期清洁眼部，避免尘埃、污垢等进入眼睛。

科学用眼

合理使用电脑、手机等电子设备，避免长时间连续用眼。

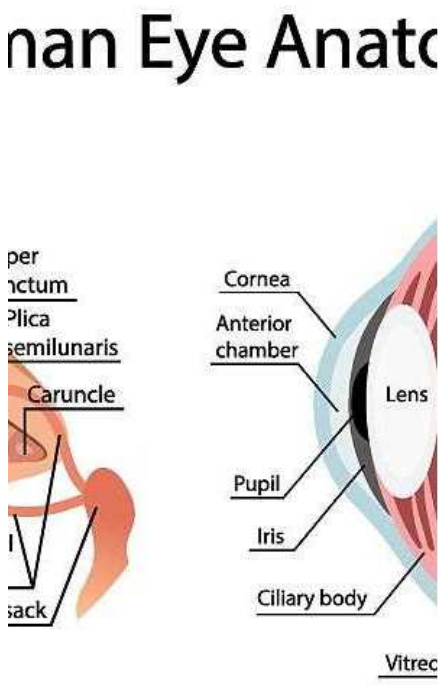
健康饮食

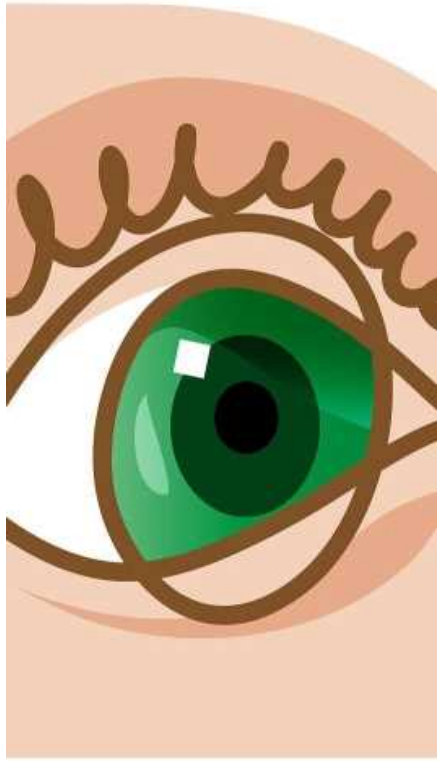
保持均衡的饮食，摄取足够的维生素和矿物质。

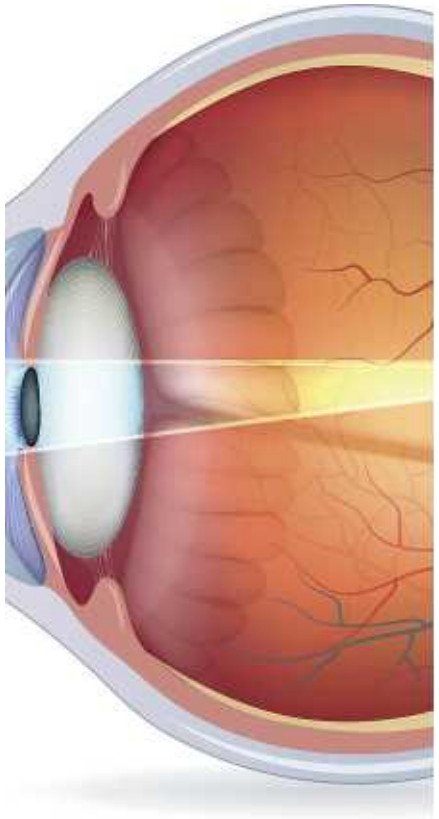


眼睛护理基础知识

眼睛的结构与功能







眼睛结构

眼睛由眼球及其辅助结构组成，包括角膜、虹膜、晶状体、视网膜等。

功能

眼睛是人类重要的感知器官，能感知光线、色彩和形状，使人们能够看见周围的世界。

常见的眼部疾病

近视

由于眼球前后轴过长或角膜、晶状体的曲率过大，使平行光线进入眼内，在视网膜前面聚焦，导致远视力模糊。



远视

眼球的前后轴较短或角膜、晶状体的曲率过小，使平行光线进入眼内，在视网膜后面聚焦，导致近视力模糊。

结膜炎

由于感染、过敏或其他因素引起的结膜炎症反应，表现为眼部充血、疼痛、流泪等。

眼部疾病的预防与控制



保持眼部卫生

勤洗手，避免用脏手揉眼；尽量少去公共泳池、浴室等场所。

控制用眼时间

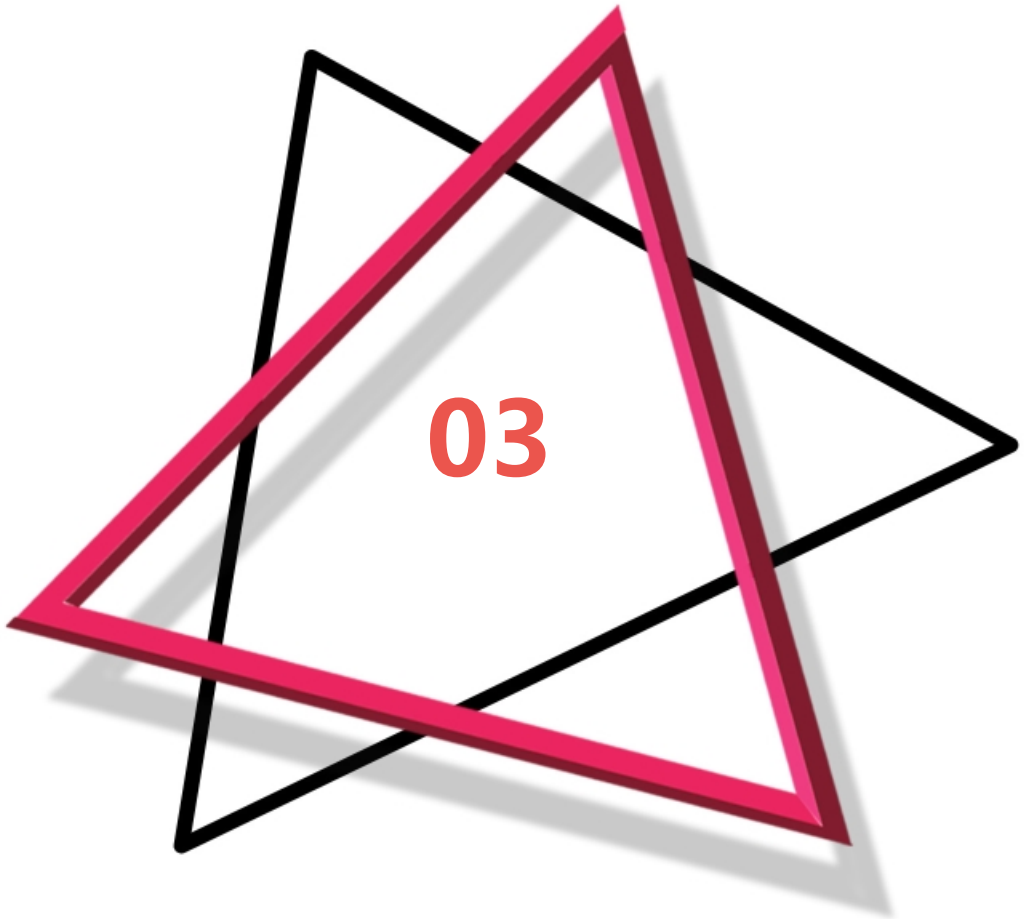
适当休息，避免长时间连续用眼；多进行户外活动，缓解眼部疲劳。

科学饮食

保证充足的维生素A和D摄入，多吃富含这两种维生素的食物。

定期检查

定期进行眼科检查，及早发现眼部疾病，及时治疗。



眼睛护理方法与技巧

眼部清洁与保养



定期清洁眼部

使用温和的洁面产品清洁眼部，避免使用刺激性强的化学清洁剂。

保持眼部湿润

使用保湿眼霜或眼膜，锁住眼部水分，防止干燥。

避免长时间用眼

适当休息，每隔一段时间远离电子屏幕，眺望远处，缓解眼部疲劳。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/465212020203011121