



# 一只眼近视,一只眼远视怎么办?

一只眼近视一只眼远视是一种较为特殊的视力问题,可以通过适当的矫正方法、眼保健和其他相关注意事项来有效管理和改善。那么我们究竟应该如何选择矫正方法?眼保健又要注意些什么问题呢?下面就让我们一起来了解吧!

## 什么是屈光参差?

两眼的屈光状态不相一致者,称为屈光参差。一般来说,人的两眼屈光状态普遍存在轻度的差异,完全一致者很少见。

## 屈光参差的症状

屈光参差的症状与病情的轻重相关,在早期一般无明显的症状。轻度屈光参差患者无症状,如屈光程度较重,患者会产生视疲劳、复视、交替视等症状,对视功能造成不良影响,并对日常生活造成干扰。

屈光参差的典型症状有视疲劳、双眼单视功能障碍、交叠视力等症状,一般与病情的轻重程度相关。

## 屈光参差的危害

1. 导致视力不均匀 由于两只眼睛的视力差距较大,患者会出现模糊、眼花等视觉问题。无论是看近处的文字、还是远处的景物,患者都会感到困难和不适。这不仅影响了日常生活的方方面面,还会限制患者的学习和工作能力。

2. 导致眼睛疲劳和不适感 因为患者需要时刻调节眼球的焦距来适应不同距离的物体,眼睛的肌肉

会长时间处于紧张状态。长期如此,眼睛容易感到疲劳不适,甚至可能导致眼睛痛、头痛、眩晕等症状。这不仅会影响患者的生活质量,还可能干扰正常的社交和工作交流。

3. 引发其他眼部问题 由于眼球度数不对称,患者的眼球形状也可能发生变化。这会导致角膜变形,进而影响视力。除此之外,屈光参差还可能导致屈光不准,使得患者对用眼时间和注意力的要求增加,容易导致眼部疾病的发生,如干眼症、视网膜脱离等。

4. 影响患者的心理健康 由于视觉问题带来的不便和困扰,患者可能感到焦虑、自卑和沮丧。长期受到这种心理状态的困扰,可能影响患者的自尊心和自信心,甚至出现抑郁情绪和社交障碍。

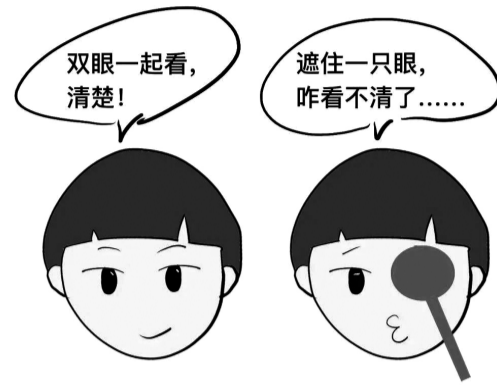
## 屈光参差的治疗方法

1. 眼镜矫正 对于屈光参差较大的患者来说,眼镜矫正可能会有一定的不适感。这是因为眼镜架和眼镜角膜顶点之间存在镜眼距,导致产生象差,使近视度数越高的患

者看到的物体越小。而两只眼睛的度数差距较大,患者可能会出现一大一小的视觉问题,从而造成不舒适感。尤其是对于成年后才开始佩戴眼镜的患者来说,适应起来会更加困难。相比之下,隐形眼镜对于屈光参差的患者来说相对比较友好。由于隐形眼镜贴在角膜上,不存在镜眼距的问题,也就没有了象差的影响,相对也会更加舒适。

2. 遮盖疗法 至今仍是治疗儿童弱视最经济、最简单、最有效的方法之一,应作为弱视治疗的首选方法。其缺点是部分患儿不愿接受,长期遮盖有可能影响儿童立体视的建立。在治疗过程中,选用优势眼单眼遮盖、双眼交替遮盖、半遮盖等具体方法,要依据患儿弱视程度和视力波动情况决定,最终达到双眼单视功能的建立。

3. 近视手术 是目前解决成年人屈光参差问题较好的方法之一,一般手术治疗要求年龄在18岁以上、屈光度稳定的人群。进行近



手术通常需要支付较高的费用,并且手术本身也存在一定的风险,所以不是每个人都适合做近视手术,需要在进行详细检查后才能确定是否符合手术条件。

4. 养成良好用眼习惯 可进行眼部保健操和眼部放松,帮助缓解眼部疲劳感。同时减少长时间近距离看电子产品的时间,养成良好的用眼习惯,可以有效预防和减轻屈光参差带来的不适。

总之,屈光参差是一种常见的眼睛问题。在选择合适的矫正方式时,患者应根据自身的需求和情况进行综合考虑,同时在眼科医生的指导下,进行综合评估,选择最适合自己的矫正方法,并定期进行眼部检查,以便及时发现和处理屈光参差问题,从而改善生活质量。

桂林医学院第二附属医院 许行艳

## 血液透析患者必须掌握的知识小结

血液透析是终末期肾功能衰竭患者的首选治疗方式,随着我国医疗卫生技术的不断进步,血液透析技术也愈加成熟,尿毒症患者的生存期得到延长,患者的生活质量也得到提高。那么关于血液透析的知识你知道多少呢?

### 血液透析多久一次?

对于普通肾衰竭患者需要一周透析两次,倘若肌酐升高速度较快,应该每周透析三次,倘若患者的身体状态良好,对于饮食的控制也较合理,则可以逐渐延长透析的间隔时间,调整至一周一次。由此可见,血液透析的次数应该根据患者的状态进行调节,没有固定的次数规定。

### 血液透析需要多久的恢复期?

血液透析单次需要3~4小时,治疗的恢复期需要的时间应该根据治疗实际情况而定,对于肾功能衰竭的患者,血液透析可能会伴随终生。通常对于需要长期血液透析的患者,在透析结束的第二天即可正常生活;倘若患者是中毒症状,则会在毒物完全清除后逐渐恢复,但是具体的恢复时间需要根据毒物的种类而定。

### 血液透析期间

#### 体重控制范围是多少?

患者在血液透析间期,倘若体重增加过多则会造成本次透析前血容量负荷过重会引起血压增高,从而增加心、脑血管发生意外的概率,降低患者的生存率;还会因为

透析中需要排除过多的水分而增加超滤,造成透析时低血压、肌肉痛性痉挛等表现。一般血液透析期间体重控制范围是:在目标体重的3~5%。

#### 怎么治疗贫血?

慢性肾衰竭患者由于促红细胞生成素缺乏,所以极易出现营养不良、缺铁、缺钙等情况,从而造成患者长期贫血,贫血还能引发患者头晕、恶心、心慌、心悸、失眠、晕厥等症状,更有严重者会出现休克的情况,所以应积极治疗贫血,纠正促红细胞生成素,及时进行补铁,可以选择口服补铁液或者静脉注射补铁液的方式。

#### 血液透析患者为什么要定期检查?

患者对于血常规、肾功能等检查应该保证每月一次,倘若发现存在异常情况则需要及时优化治疗方案。对于肝功能、血糖、血脂等代谢营养指标的检查,建议每两个月一次,需要对患者身体情况调整治疗方案,避免影响后期治疗。对于乙肝、丙肝、HIV指标的检查,要求开始透析不满半年的患者,每2个月检查一次,对于连续透析半年以上的患者,可以半年检查一次。血电解质

的检测应保证每月一次,心脑血管检查可以保证半年至一年检查一次,便于及时了解心血管并发症情况。

#### 透析期间如何进食?

每次血液透析的时间为3~4小时,很多透析者都可能有一顿饭在透析过程中解决,有的人可能吃两顿饭。因为在透析过程中,血液流动、消化功能、新陈代谢都会加快,使透析者感到饥饿,也会使透析者更多的有进食需求。但从透析安全和透析效果来说,透析过程中最好不进食,可以适当饮水。主要是在透析期间进食,难以科学计算出透析脱水水量,并且在透析过程中进食,会导致患者的血压情况不稳定,增大安全风险。

#### 血液透析患者的注意事项

1. 保持规律有序的透析频率 根据医生指导,定时接受透析治疗,不可随意终止透析,以免加重病情。尽可能使用一次性透析器;每周透析两到三次;保证充足的血流量等,是规律透析的前提。并且在透析期间应该严格控制体重,最好在两次透析间期体重涨幅不超过5斤,这也需要患者严格控制饮水量以及饮食习惯。

2. 控制好血压情况,定期监测 一旦出现血压升高等情况应该及时配合降压治疗。

3. 养成良好的生活习惯 清淡饮食,不吃辣椒,戒烟酒,不熬夜。饮食控制是血液透析患者的重中之重,应该注意饮食,适当限盐、限水、避免高钾(海带、紫菜、豆制品等)、高磷(蛋类、坚果类、海带紫菜等海产品类)食物摄入。很多急诊抢救的透析患者都是由于高血钾入院,因此养成良好的生活习惯很重要。

4. 加强自我观察 观察大便的颜色、尿量等,按时排便,避免产生便秘的情况。

#### 总结:

血液透析是一场持久战,治疗周期较长,需要花费的时间和精力也很多。部分患者可能会望而生畏,产生消极负面情绪,无法积极主动配合治疗,从而严重影响治疗效果。鉴于此,患者应该保持良好的情绪状态,积极面对疾病,树立战胜疾病的决心,使治疗效果更佳,进而早日康复。

广西玉林市容县汇康血液透析中心 庞志瑜