

双眼视差引发斜视 全飞秒手术助恢复



□本报记者 林颖

许多近视者长期受戴镜不便、摘镜模糊困扰,对近视矫正手术的安全性及体验感也存有疑虑。2月2日,福州大学附属省立医院眼科主治医师陈靖做客《医生我想问·福州大学附属省立医院直播间》,围绕全飞秒近视矫正手术,就公众关心的问题进行了解答。

病例直击:双眼“两个世界”,护士告别单眼视物之苦

随着新一代全飞秒 SMILE Pro 设备在省立医院投入使用,近期不少希望摘镜者趁寒假前来就诊,其中也包括医务人员。直播中,陈靖分享了30多岁护士王女士的案例。

王女士双眼视力差异显著,右眼为600多度高度近视,左眼仅200多度散光。由于长期依赖视力较好的左眼,日常生活未受明显影响,她并未重视双眼的巨大视差。

然而随着年龄增长,王女士逐渐出现眼疲劳、干涩等不适,更令她困扰的是,眼睛开始出现斜视,影响外观。最终她决定通过手术解决近视问题。



在对比多种近视手术后,王女士选择了术后反应相对较轻的全飞秒手术。得知省立医院引进了全新设备并开展优惠活动,她立即预约并接受了手术。

关键提醒:屈光参差别硬扛,拖延可能引发斜视

陈靖介绍,“屈光参差”在近视人群中并不少见,即双眼度数相差超过200度。

“很多人认为‘一只眼睛能看清就行’,殊不知长期单眼视物会导致大脑逐渐抑制视力较差的那只眼睛。30岁后眼疲劳症状可能急剧加重,严重时甚至发展为不可

逆的斜视、弱视,影响立体视觉功能。”

她强调,类似王女士的情况应尽早干预:“所幸她未拖延太久,术后视力恢复理想,斜视症状也明显改善。”

陈靖提醒,近视者若自觉双眼清晰度差异大,应及时就医,不应等到难以忍受时才重视。除适用于屈光参差者外,全飞秒手术还适合18~45周岁、近一两年度数稳定的近视人群,近视不超过1000度、散光不超过500度,且经检查排除眼部器质性病变及重度干眼等禁忌症者,经评估后可考虑该手术。

手术详解:全飞秒核心步骤仅10秒,全程基本无痛

全飞秒手术何以受到青睐?陈靖指出,其核心优势在于高效与精准。手术中激光扫描角膜、制作微切口的关键阶段仅需10秒,患者只需放松注视眼前绿点,保持眼球不动即可,全程无明显痛感。手术仅需数分钟,术后恢复较快,多数患者半天左右即可获得较好视力。

术后视力一般不会出现真性反弹,偶尔的视力波动多为暂时性且可避免。手术基于患者稳定度数进行矫正,术后遵医嘱保持良好用眼习惯,避免长期过度用眼及熬夜,多能维持稳定视力。少数人出现的短暂视力波动,常与术后用眼疲劳有关,经调整和复查即可恢复。若术后因用眼不当导致新发近视,属新的屈光不正问题,并非手术反弹。

组织单位

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端
协办单位:福州大学附属省立医院



四时药膳

【节气介绍】

2026年2月18日,我们将迎来今年的第二个节气——雨水,《月令七十二候集解》中提到:“正月中,天一生水。春始属木,然生木者必水也,故立春后继之雨水。且东风既解冻,则散而为雨矣。”这一节气不仅昭示着降雨正式开启,更预示着降雨量将逐步增多;雨水的到来,也意味着气温日渐回升,我国大部地区就此迈入气象意义上的春天。

【养生要点】

雨水节气的气候特点为气温渐升、降雨增多、湿气渐盛,且乍暖还寒、寒温交替,中医认为此时春木始生、脾土易被湿困,肝气需疏发而未盛,养生核心围绕健脾祛湿、谨防春寒、疏肝升阳、顺应春生之气展开,兼顾起居、饮食、情志、运动的全方位调和。

【药膳养生】

饮食上以温性、淡味为主,侧重健脾祛湿之效。雨水节气素有“雨水宜食粥”的传统习

雨水宜食粥

俗,粥品软烂易消化,既能健脾和胃、养护脾胃功能,又能温和补充身体水分,推荐食用小米粥、山药薏米粥、南瓜粥等经典粥品;忌食冷饮、生冷瓜果、寒性海鲜等生冷寒凉之物,避免损伤脾胃阳气,导致体内湿气淤积加重。此节气里,亦可居家自制健脾四神粥,温润调理脾胃,契合时节养生需求。

【材料组成】

茯苓15g、山药20g、莲子15g、芡实15g、粳米50g,少许红糖(用于调味)。

【制作方法】

先将茯苓、山药、莲子、芡实四种药材用清水提前浸泡1小时,使其充分软化,便于煮出有效成分;将浸泡好的药材捞出,与淘洗干净的粳米一同放入锅中,加入适量清水;大火煮沸后,转小火慢熬至粥体浓稠、食材软烂;最后加入少许红糖调味,搅拌均匀后即可食用。

【功效主治】

本品源自“四神汤”,核心

功效为健脾利湿、益气养胃。主治脾胃虚弱、湿气内蕴所致的面色萎黄、神疲乏力、食欲不振、大便黏腻不畅,以及脾胃虚弱引起的消化不良、久泻不止等症,尤其适合湿气重、脾胃功能薄弱人群调理食用。

【药膳价值】

健脾四神粥所用食材均为药食同源之品,性质温和,无毒副作用,适合长期适量食用。茯苓利水渗湿、健脾宁心,山药益气养阴、补脾肺肾,莲子补脾止泻、益肾涩精,芡实益肾固精、补脾止泻,四者配伍,再搭配补中益气、健脾和胃的粳米,既能调理脾胃、祛除湿气,又能作为日常膳食补充营养,是一款适合大众的健脾祛湿养生药膳。

【生活调节】

起居有常,适当春捂

1. 春捂护阳,避湿防寒:雨水时节乍暖还寒,昼夜温差大,需遵循“春捂”原则,穿衣宜“上薄下厚”,重点保护腰腹、足部

和颈部,避免寒邪侵入、湿气滞留,尤其脾胃虚弱者,腰腹保暖可减少消化不良、寒性腹泻的发生。

2. 早睡早起,顺养阳气:顺应春季阳气生发的特点,坚持早睡早起,避免熬夜耗伤肝血、损伤阳气,晨起可缓慢梳头两百下,宣行郁滞、疏利气血,帮助身体快速摆脱“春困”,唤醒机体生发之气。

适量运动,身心健康

优选舒缓运动,以微汗为度:雨水节气需避免剧烈运动,以免耗气伤阴,应选择散步、太极拳、八段锦、瑜伽等舒缓的运动方式,调动人体阳气、疏通气血,同时促进湿气排出,每次运动以身体微微出汗为宜,不可大汗淋漓。运动宜择清晨或傍晚晴好时段,避开阴雨潮湿之时,运动后及时擦干汗水、更换干爽衣物,切勿吹风受凉,防止寒湿之邪乘虚侵入身体。

福建卫生职业技术学院
林玲