

## 远视

### Farsightedness (Hyperopia)

#### 什么是远视？

远视是指当光线进入眼睛时聚焦呈现在视网膜后方而非视网膜上的一种状态。远视通常发生在眼球过短或角膜形状不正常的时候。诊断有远视的人，可以看清远处，但近处却模糊。父母若有远视，则其子女较容易产生这种疾病。

#### 远视症状

常见症状包括：

- 头痛
- 眼睛肿疼或眼睛疲劳
- 近距离观看物体时影像模糊

#### 远视诊断

经由全面的眼科检查，验光师或眼科医生可以查出远视。早期发现视力问题很重要，尤其是在儿童中，因为视力清晰与否将会影响儿童的学习和发展。



#### 治疗远视

远视可以通过以下几种方式来进行治疗：

- 配戴眼镜或隐形眼镜— 经由眼科医生开处方，两种选择都可以很容易地矫正远视。
- 屈光矫正手术— 手术是远视唯一的永久性解决方案，但可能会涉及某些风险。可能的并发症包括感染、眼睛干涩或不正确的视力矫正。最常见的手术治疗过程是激光原位角膜磨镶术（LASIK）。

LASIK 使用激光技术改变角膜弯度，使光线可以正确地折射到视网膜上。这使得进入眼睛的光线聚焦在视网膜上而不是视网膜后方。

远视虽然无法预防，但您有方法维护视力健康。美国眼科学会建议没有眼部疾病症状或风险因素的成年人在 40 岁时进行基本的眼部疾病筛查，如果你超过 60 岁，每 1 至 2 年接受一次眼科检查。对于存在视力问题的患者，继续定期约见眼科医生很重要。如果您长时间注视电脑或手机屏幕，请记住不时让眼睛休息一下。平均观看屏幕 30 分钟最好让眼睛休息放松。长时间注视近距离物体时，放松眼睛可以缓解眼睛肿疼和头痛。

有关眼科健康的更多信息，请向您的眼科护理专业人员咨询或浏览：

The National Eye Institute  
[www.nei.nih.gov](http://www.nei.nih.gov)

Prevent Blindness Northern California  
<https://northerncalifornia.preventblindness.org/>

参考资料：

National Eye Institute  
<https://nei.nih.gov/health/errors/hyperopia>

American Optometric Association  
<https://www.aoa.org/patients-and-public>