

远视
未矫正

36岁英年早“花”

年轻人“人未老，眼先衰”

怎么预防？

记者 沈亚婷

老花眼是生理现象

不是病理状态

也不属于屈光不正

是人身体开始衰老的信号之一

一般在45岁~50岁以后会出现



01

36岁视力下降
看近处头晕眼花犯恶心

36岁的王女士从去年开始发现自己视力下降，虽然看远处还算清楚，但看近处时间稍长就会头晕眼花，甚至恶心。作为银行工作人员，王女士每天都需要长时间使用电脑处理业务，这些症状给她的工作带来了很大困扰，于是她来到银川市第一人民医院视光学门诊就诊。

接诊的李国娟根据王女士的症状描述，初步判断可能是长期未矫正的远视问题，或是过度近距离用眼所致。经过散瞳验光检查，结果证实了李国娟的推测：王女士确实存在300度的远视。李国娟解释说，王女士年轻时由于眼部肌肉弹性好、调节能力强、晶状体较软，眼睛能够自我调节代偿远视问题。但随着年龄增长，晶状体硬度增加、眼部肌肉弹性下降，加上长期近距离用眼，眼睛的自我调节能力逐渐减弱，原本被代偿的远视问题就显现出来，导致视力下降、看近处头晕恶心等症状。

“严格来说，这位患者的情况不属于老花眼。”李国娟表示，“我们首先为她定制了足矫的远视镜片，解决了屈光不正的问题。考虑到她需要经常使用电脑，3个月後我们为她配了一副渐进多焦眼镜，在工作时佩戴的镜片上增加了约50度的远视度数。这样既能满足看远需求，又能缓解看近处的不适。因为她年纪尚轻，这并非真正的老花眼，只是原先被代偿的远视问题显现出来了。”

02

老花眼是生理现象
不是病理状态

什么是真正的老花眼？李国娟解释说，从眼科医学角度讲，老花眼是一种生理现象，并不是病理状态，也不属于屈光不正，就是迈入中老年以后，人的视觉质量自然而然地下降，这也是每个人身体开始衰老的信号之一。老花眼形成的原因主要是随着年龄的增长，眼球晶状体逐渐硬化、增厚，且眼部的肌肉调节能力减退，导致看东西时在视网膜成像上出现了问题，看远的时候不影响，看近的时候就会模糊不清，头晕眼花。

老花眼的第二个原因是原有的屈光不正没有得到正规的矫正，尤其是远视患者没有正规的远视矫正，就很容易出现像王女士一样的情况。此外，不健康的用眼习惯也会导致老花眼加剧或提前，比如长期从事近距离用眼工作的人群，或者过度依赖手机、每天长时间盯着手机屏幕和电脑屏幕，导致长时间近距离用眼。不爱运动、长期待在室内的人也更容易提前出现老花眼。李国娟提醒，老花眼也跟身高有关系，相对来说，个子高、胳膊长的人，老花眼可能会发生得晚一些；个子矮、手臂短的人，老花眼则会发生得早一些。当然，身体素质也会对眼健康有影响，抵抗力下降或者长期在昏暗灯光下看手机的人，会更容易发生老花眼现象。

“老花眼是一种生理现象，不用太过焦虑，一般在45岁~50岁以后会出现。”李国娟说。出现这种问题，及时到正规医院眼科去就诊很重要，千万不要随便到街上买一副老花镜解决。老花眼和近视眼是一样的，都需要根据每个人的情况量身定制，不适合或者质量不好的老花镜不仅不能改善老花状态，还可能加剧眼部不适感。

03

预防老花眼
科学用眼+健康生活

目前治疗老花眼的方法较多，最传统的方式是佩戴老花镜。李国娟介绍，老花镜主要分为两种：一种是单光镜片，另一种是渐进多焦点眼镜（即一个镜片包含看远和看近两个度数）。此外，老花眼也可以通过手术治疗，包括角膜屈光手术、巩膜手术、晶体置换手术等。目前最先进的技术是飞秒激光联合三焦点人工晶体植入术。

如何预防老花眼过早出现呢？李国娟提醒，首先要做的就是保护视力，多到户外去。“好些人说我没有办法，就是那样的工作性质，不看电脑不行。我的建议是，看1个小时电脑，起来倒杯水喝，站在窗户边远眺一会儿，让眼睛脱离近视状态。多吃维生素含量高的水果蔬菜。”李国娟还建议，闲暇的时候，多去爬山，到公园转一转，多看看远处的风景。如果身体允许的话，可以打乒乓球、羽毛球，让眼睛在看远、看近之间调节。通过这些锻炼都可以延迟老花眼的发生。

“最后一点，如果真的在40岁左右就开始出现看近不行、看远也不行，这就不是单纯的老花眼问题，还是要到正规医院去查一下，排查一下眼部是不是发生了器质性的病变。”李国娟说。



本版制图：黄芳