

科学预防老花眼 眼科医生送来了护眼锦囊

记者 王敏



老花眼是随着年龄增长出现的自然生理现象，主要源于晶状体逐渐硬化以及睫状肌调节功能减退。这一变化就像橡皮筋用久了会失去弹性，人眼的调节能力也会随年龄增长而自然下降，导致近距离视物模糊。

那么，年轻时近视，老了就能“抵消”老花眼吗？老花镜可以在街边摊随便买一副吗？如何科学应对老花眼？宁夏医科大学总医院眼科副主任医师李娜解答了有关老花眼的相关问题。

1 30多岁也会 出现老花眼

老花眼是人们步入中老年后容易出现的视觉问题。当看近物时，由于影像投射在视网膜时无法完全聚焦，看近距离的物体就会变得模糊不清。

老花眼的发生和发展与年龄直接相关，大多数人在40~50岁之间开始出现视近物困难，程度会随着年龄增加不断加重。老花眼发生的迟早和严重程度还与其他因素有关，如原先的屈光不正状况、阅读习惯、照明以及全身健康状况等。

值得注意的是，门诊上一些30多岁的年轻人已出现早期老花眼症状。“除部分先天性原因外，主要外因在于电子产品的长期过度使用，眼睛无法得到充分休息，导致老花眼提前来了。”李娜表示。

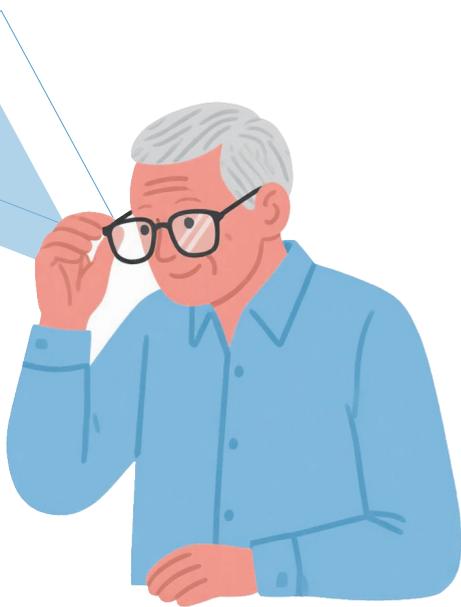
2 识别老花眼的信号

如何判断是不是老花眼？李娜支招，如果符合以下几点，老花眼有可能已经找上你了，建议找眼科医生检查咨询。

老花眼最常见的初始症状是阅读困难——需要将手机或书本拿远才能看清小字，或在光线稍暗的环境下吃力阅读。

老花眼的另一个典型表现是眼睛对焦速度变慢，当视线从远处转向近处时，会出现短暂视力模糊。许多中老年人会将这些变化归咎于眼疲劳或光线不足，实际上他们忽略了老花眼的可能性。

李娜医生强调，及早发现老花眼的这些信号并采取适当措施，可以延缓老花眼的进展。



资料图片

3 得了老花眼 应该怎么办？

老花眼常被当成年老的标志，所以不少刚四十出头的中年人发现老花眼后不好意思戴老花镜，但这样做反而会加重视疲劳，引起更多的不适。当老花眼症状明显时，科学矫正成为保障视觉质量的关键。

李娜介绍，光学矫正和手术治疗是目前老花眼的主要矫正方式。单光老花镜适合仅需近距离阅读的人群，而渐进多焦点眼镜则能同时满足看远、中、近的需求。对于同时有近视和老花眼的患者，可考虑使用抗疲劳镜片或定制化的多焦点眼镜。

对于追求更自然视觉体验的患者，手术治疗（如多焦点人工晶体植入术）提供了另一种选择，这类手术尤其适合同时有白内障的老花眼患者，可以一次性解决两个问题。

然而，李娜医生也指出，手术治疗并不适合所有老花眼人群：“患者需经过全面眼部评估，还需考虑年龄、职业需求、眼部健康状况等因素。”

4 预防建议了解一下

如何预防老花眼？李娜医生提出了几点建议。

调整用眼习惯是首要措施：保持30厘米的阅读距离，每用眼30分钟就闭目休息或远眺5分钟。夜间使用电子设备时应开启护眼模式，阅读时确保环境光线柔和均匀。

营养干预对预防老花眼同样重要。建议每日摄入富含叶黄素的菠菜、羽衣甘蓝，含维生素A的胡萝卜和动物肝脏，以及含花青素的蓝莓等护眼食物。适量补充Omega-3脂肪酸也有助于

维持视网膜健康。

眼部运动是另一项常被低估的老花眼预防手段。李娜医生推荐每天早晚各做一次“眼球瑜伽”：上下左右转动眼球，再画圈运动，每次持续3分钟。

每天保证1小时户外时间，自然光能刺激视网膜多巴胺分泌，对延缓眼睛老化有积极作用。

李娜还特别强调了定期进行眼科检查的重要性：“40岁后每年应进行一次全面的眼科检查，包括视力、眼压测量、眼底检查等。”

提醒

这种老花镜，越戴眼睛可能越花

出现老花眼症状后，有些人并不重视，甚至会从菜场、地摊、网络购买老花镜佩戴，没有验光全凭感觉。

对此，李娜特别强调老花镜专业验配的重要性：“即使是最基本的老花镜，也应当通过专业验光后定制，确保瞳距、度数等参数准确。很多人的眼睛或多或少都有一些小问题，比如远视、近视、散光等。而一些成品老花镜度数

固定，如果度数不匹配，消费者佩戴后可能出现头疼、眼睛酸胀等不适，时间长了还可能导致老花眼越来越重。”她曾接诊过这样一位患者，因佩戴不合适的廉价老花镜，这位患者不仅视力下降，还多次在楼梯时摔伤。

另外，老花眼度数通常会随年龄增长而变化，建议45岁后的老花眼患者每两年重新验光。

误区

近视的人不容易得老花眼？

有些人认为，近视的人老了不容易变成老花眼，并以此作为安慰。医生表示，这是一种常见的误区。

其实，近视和老花眼不能相互抵消。近视和老花眼是两码事，致病机理完

全不同，是会同时存在的。随着年龄增加，生理性调节减弱，眼睛睫状肌调节功能下降，即使近视眼也会出现视物容易重影或串行、眼睛酸胀等一系列老花眼的症状。

小贴士

对绝大多数人来说，老花眼是躲不过也不可逆的。李娜医生倡导大家理性接纳并积极应对。许多患者出现老花眼症状时会产生焦虑心理，这种情绪反应本身就会加重视觉不适。

日常，可以通过一些运动延缓老花眼的进度和程度。推荐乒乓球、羽毛球、网球等有去有回的运动，对眼睛来说这些运动就是看看近处、来回调节的训练。

如果发现自己出现老花眼，也不要试图通过调大手机字号、增大手机亮度等来“对抗”老花眼，这样做可能会使眼睛的疲劳感更明显。