

■记者 盛凤琴 通讯员 来舒 杨璐

你有没有这种感觉,看远很清楚,但是看近却是模模糊糊……这可能是眼睛在告诉你,它在走下坡路了。

今年6月2日至7日是全国“爱眼日”宣传教育周。如今,越来越多人成为“视觉初老族”,眼睛老花日趋年轻化,不再是老年群体的“专属”。

人老眼先衰。

你对老花了解多少?我们又该如何延缓老花的发生?是不是近视了就不会老花?带着一系列问题,记者采访了萧山区第一人民医院眼科主任赵珺彦,跟大家科普关于眼睛老花的那些事儿。

跟人长白发一样 老花是一种正常衰老现象

42岁的俞先生是企业的财务,经常需要对报表核算财务清单,最近发现自己对着电脑工作,眼睛容易疲劳,很干涩,而远视却挺清楚。

其实对于视力,俞先生一向很自信,虽然已经是40多岁的年纪,但是双眼裸眼视力依然能达到1.5,不管看远看近都没有问题。就是近几个月,他发现不管是看报表、报纸,还是看屏幕上的数据清单都会模糊。

于是他来到了萧山区第一人民医院眼科找到了赵主任。赵主任为他做了初步验光检查后,说:“你眼睛的调节力下降,必须配一副有远视度数的眼镜,说白了,就是老花眼,要戴老花镜了。”

“老花,感觉都还没怎么老就老花了?”对此俞先生有点难以接受。

到底什么是老花?对此,赵主任表示,眼睛就像一台照相机,晶状体类似其中的

调焦装置,当晶状体逐渐衰老,调节光线的的能力减弱,出现视力下降、视近困难时,就是我们俗称的老花眼,即老视。眼睛老花就和皮肤变皱、头发变白一样,是随着年龄增大而出现的正常生理现象。

据研究,老花通常在38岁左右出现,发病高峰是在42—44岁,几乎所有人都会在52岁时都会出现老视症状,发病率接近100%。在赵主任的门诊中,但凡是40岁以上来就诊的患者,几乎每个人都会有老花的情况,男女一“视”同仁。

老花的主要表现就是会出现近距离阅读模糊、疲劳、酸胀、多泪、畏光、干涩及伴生头痛等情况。而且,眼睛老花的度数会随着年龄增长而增加。因此一定要佩戴合适的老花镜来矫正视力,避免增加眼睛负担,减少头痛、眼胀、视物模糊等视力疲劳症状。

“80后”都开始老花了 而且近视眼也会老花

老花眼多见于老年人,但是值得关注的是,老花日趋年轻化,“80后”出现老花的情况也比比皆是。

市民杨女士,是一名“80后”媒体从业人员,平常的工作就是和文字打交道,需要长时间对着电脑。杨女士说:“我用正常拿报纸的姿势来阅读,报纸上的字都是模模糊糊的,看不清楚。把报纸拿远一点,保持一臂长的距离,就又能看得见了……”

其实从去年开始,杨女士就逐渐出现了这样的情况,有的时候光线亮一点,眼睛就睁不开,畏光、眼睛酸胀,也去过眼科医院检查,被诊断为轻度青光眼、轻度老花。

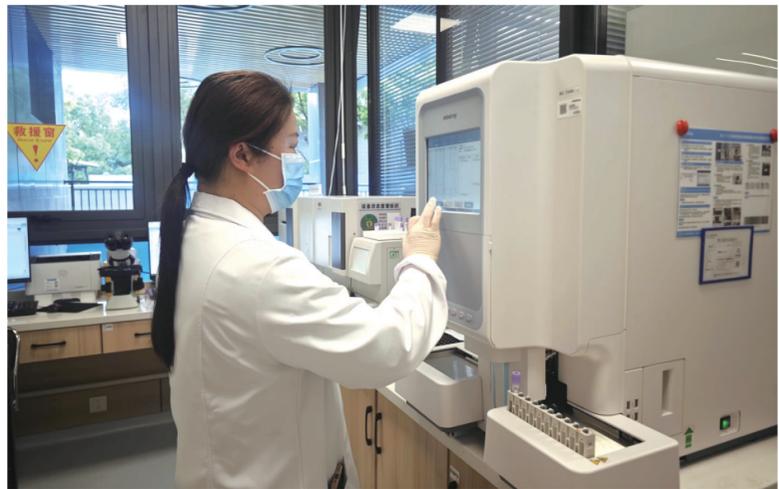
“80后”小李夫妇也碰到了类似情况。两人原本就有近视,离开了眼镜看上去都是模模糊糊的。去年配的眼镜到今年感觉又“使不上劲”了,特别是玩手机的时候屏

幕上的字也变得模糊,但把眼镜拿掉又能看清……于是两人又准备把眼镜换新。经过检查,医生发现两人的近视度数都上升了100度,而且还伴有轻度老花。

很多人以为,近视的人不会得老花?其实不然。

在赵主任的门诊中,时不时会遇到有近视又有老花,还伴有散光的患者。赵主任说:“近视和老花是两码事,近视是眼睛的屈光状态异常,老花是眼睛的调节能力退化,所以两者会同时存在。”

“看得见红绿灯,就看不清仪表盘;看得见仪表盘,又看不清红绿灯”“日常戴一副眼镜,开车换一副,工作的时候又要换一副,一天要在一副副眼镜间不停切换”……这些看似匪夷所思的场景,正是近视加老花患者的日常。



街边老花镜二三十元一副 你买过吗? 医生提醒:老花镜的配镜度数匹配最要紧

老花镜是凸透镜(正镜),近视眼镜是凹透镜(负镜)。老花眼是伴随年纪的增大而度数增加,一般来说,年龄每长5岁,约增加1个屈光度,也就是平常所说的100度。

应对眼睛老花的情况,最为便捷的方式就是佩戴老花镜。但是老花镜的佩戴也是一门学问。应该在配镜前做好眼睛的全

面检查,包括远视力、近视力、眼压和眼底面的检查。要排除白内障、青光眼以及一些眼底疾病之后,才能验光确定度数。

在采访的过程中,有不少老年人表示,家里的老花镜是从网上或是街边购买的,没有经过专门的验光配镜。二三十元一副,价格也便宜,不合适再换。甚至还有人

『80后』已开始老花? 越来越多人成为『视觉初老族』,眼睛老花日趋年轻化,不再是老年群体的『专属』

直接和伴侣共用一副眼镜。

沈女士就是其中之一。她说:“去年,我父亲跟我说他有点老花了,看手机看不清楚。于是在网上给他买了一副150度的老花镜,没有去眼镜店验光。拿到手后试了下,看字比原来好多了,就这么将就着用了。前两天他跟我说老花镜戴着不舒服,看久了眼睛会酸胀。”为此沈女士预约了医院眼科专家的号,准备带父亲去检查一下。

其实这样的情况,在赵主任的门诊中也经常碰到。老花患者普遍认为“老花不用治也治不了”,实际上这些都是认知误区。

“很多老花患者通常不会主动就医,来医院进行专业的眼科检查,他们普遍选择不佩戴或随意佩戴老花镜。”赵主任说,“其实佩戴老花镜最要紧的是要选一副跟自己眼睛老花度数匹配度高的。很多成品老花镜度数为100度—300度不等,都是按照平均标准制作的,左右眼度数一样,瞳距固定。但多数患者会存在近视、远视或者散光等屈光不正的情况,而且双眼老花程度不同,瞳距也不同,如果凭感觉选镜,可能导致矫正效果不理想,双眼不协调。佩戴后可能会适得其反。”

另外,有些老花患者会选择用放大镜来看字,这种也是不可取的。因为放大镜折合老视度数相当于1000度至2000度,如长时间用放大镜阅读,等再去配老花镜时就往

很难找到合适的度数。

如何判断是不是老花眼?

赵主任提醒广大市民,如果符合以下几点,那就说明老花眼可能已经找上你了,建议找眼科医生检查咨询,考虑是否需要配老花镜:1.四十岁左右。2.眼睛看远处清楚,看近处模糊。3.看手机、电脑容易昏花眼胀。4.看手机、电脑时,会不自觉挪远一点,或戴近视眼镜者须摘下眼镜。



老花也能脱镜 “脱镜”成职场老花人群“新需求”

大家对老花眼最大的误解是“老花眼不用治、治不了”,真是这样吗?而随着电子产品的普及,长期过度用眼也让老花眼越来越有年轻化的趋势。

如果该人群同时患有近视或散光,单纯通过佩戴一副近视镜或一副老花镜根本无法满足视觉需求。他们需要多副眼镜不停“切换”,以实现远、中、近全程视力,这显然给生活带来了不便。

赵主任说:“有些患者在选择镜片的时候考虑选择区域渐进片,一副眼镜既可以看清远处,又可以看清近处,戴上一副眼镜相当于多副眼镜使用。”

而对于有摘镜需求的人群来说,老花眼可以通过手术进行治疗。其中,中年职场人群、对生活品质要求高的老年人对于手术“摘镜”的需求可能更加迫切。

比如三焦晶状体置换手术,患者可以通过更换人工晶状体解决烦恼,它不仅能解决老花问题,还能顺带解决近视等问题。抑或是通过角膜屈光矫正手术来治疗。需要说明的是,老花眼的手术治疗均为自费,不纳入医保报销范畴。一只眼睛的常规手术价格在2万元左右。

前段时间,退休的徐医生选择通过三焦晶状体置换手术来解决老花问题。虽然已

经62岁,但是对于平时喜欢看书读报,经常会刷刷手机的她而言,老花问题已经困扰了她5—6年时间。手术后,徐医生的老花问题解决了,她很享受这种不戴眼镜就能看清景物的感觉,再也不用为了找老花镜而烦恼。

值得注意的是,老花眼手术和近视手术一样,并非人人可做,必须经过精准的、全面的、系统的术前检查,排除相关的禁忌症之后,才能实施。

此外,赵主任还想提醒广大市民,不是视力模糊、看近物看不清就一定是老花,也有可能是白内障、青光眼或是其他眼底疾病,还是建议大家要去专业的医院眼科门诊进行全面检查,争取做到早预防、早发现、早治疗。另外,糖尿病患者眼部疾病需要重点关注,糖尿病眼是糖尿病的慢性并发症之一,如果不及时干预,严重时致盲。

随着年龄的增长,老花不可避免,但是合理用眼也是延缓老花发生的重要因素。

赵主任说:“日常生活中,我们要注意近距离用眼的时间不要太长,不要超过40分钟。在阳光下工作的时候要戴太阳镜、偏光眼镜来减少紫外线的照射,还可以多吃抗氧化的食物,如胡萝卜素等,通过这几个方面延缓老花的发生。”

记者手记

请善待我们的“心灵窗户”

眼睛是“心灵的窗户”。记者在4年多“跑线”过程中发现,医院眼科门诊的“生意”一直以来都是“火爆”的,而“火爆”背后却是一种残酷的现实。

现在很多上班族,白天的8小时贡献给电脑,挤地铁的时间贡献给手机,晚上又把休息时间用来打游戏。不知不觉中,我们的眼睛已经超负荷工作。

老花是眼睛衰老的表现,不可控,但是另一棘手的问题——近视,已经刻不容缓。如今近视发病率也呈现不断上升的趋势,尤其是青少年群体的近视率居高不下。如果

仔细留意,你会发现我们周边,很多学生都戴起了眼镜。根据国家卫健委公布的数据,我国儿童青少年总体近视率为52.7%,其中小学生为35.6%,初中生为71.1%,高中生为80.5%。这一数据显示出近视问题在我国青少年中的普遍性和严重性。

如何减少“小眼镜”?需要引起全社会的重视。在今年全国两会上,多位代表、委员提出建议,呼吁重视儿童青少年用眼健康。世界那么大,眼神不好怎么看?不要等到孩子跟你说眼睛看不清楚了再带他去眼科检查,早防早治是关键。