

# 近视的人也是会得老花眼的

◎武宛

年轻时近视,老了不“老花”?你怕是对老花眼有什么误解……各位近视的中青年们,真相可能会让你略感失望——不管是正常视力者还是近视者,老了都会得老花眼。专家提醒,“老花”是一种生理性退化,随着年龄的增长,所有人都无法避免,近视眼患者出现“老花”时,建议及时去医院眼科配镜。

## 近视、远视与老花眼的原理

老花眼是指人到一定年龄后,眼部的晶状体组织密度增高、弹性下降,睫状肌收缩功能降低,近点远移,开始逐步出现调节力下降,从而出现视近困难。而“老花”在医学上称为老视,临床症状表现为看近困难,看远可以,可以用凸透镜进行矫正。老花眼是一种生理性退化,一般随年龄增长而逐渐加重,因此,所有人都会经历,近视患者也不例外。

### 1. 眼睛近视的原理

眼睛的构造非常精密,简单来说,其成像原理就是凸透镜的成像原理,而晶状体充当了“凸透镜”这个重要角色。视觉成像是物体的反射光通过晶状体折射成像于视网膜上,这时候在视网膜上形成的是倒立缩小的实像,再由视觉神经感知传给大脑,这样人就看到了物体。视网膜成像与凸透镜成像相似。晶状体就相当于一个可变焦距的凸透镜,视网膜相当于可以接像的光屏。对于正常人的眼睛,当物体远离眼睛时,晶状体变薄,当物体靠近眼睛时,晶状体变厚。而近视眼(遗传因素除外)是由于晶状体变厚,焦距变小,晶状体折光率太强,最后导致成的像落在了视网膜前面,形成近视。

### 矫正方法:凹透镜

### 2. 眼睛远视的原理

眼睛远视的原理和近视的原理刚刚相反,晶状体变薄,焦距变大,最后导致成的像落在了视网膜后面,形成远视。

### 矫正方法:凸透镜

### 3. 老花眼的原理

首先,我们必须明确,屈光不正包括近视、远视和散光,而“老花”不属于屈光不正!“老花”是一种生理现象。老花眼的根本原因是晶状体弹性下降了。当眼睛看近距离的物体时,需要调节晶状体,由于晶体弹不起来了,就会出现近距离看不清,总想把东西移远看,看

近时间久了累等花眼症状。所以老花眼多发生在年纪大的人身上。一句话总结:老花眼是晶状体调节力下降引起的一种类似远视的症状(但不是远视眼)。

### 矫正方法:凸透镜

如上所述,老花眼是因为晶状体老化,调节能力下降引起的远视症状,晶状体本身并没有出现远视屈光不正症状(晶状体变薄)。所以,正确的答案是:老花眼不可以抵消近视度数!

专家解释,有些老年人由于晶体密度核性化,表现为近视屈光状态,看近在一定程度上不需要佩戴老花镜,以为没有“老花”,而这其实是白内障加重的表现,往往提示需要进行手术了。

近视叠加“老花”的患者,要具体情况具体分析。一般建议去医院眼科,在医生的指导下配镜,可以配看远、看近两副镜或者渐变镜等。

那我们如何判断是否出现老花眼?大多数人到了40岁以后,晶状体密度增加,眼部调节能力下降,开始出现老视。每个人老花眼的度数不一定,增长情况也因人而异。

当人到了一定年龄,开始出现老花眼时,往往会有以下症状:看近困难,看远尚可;喜欢将读物放得远一点或将灯光调亮一点;感觉近距离阅读不持久,会出现眼部酸胀、眼干等视疲劳症状等;由远处转成看近处时,一时无法看清近物,需要休息调整一会儿才能看清。

这时,建议去医院眼科检查近视力、调节力、晶状体密度等,进一步诊断。

## 得了老花眼怎么办

患上老花眼,往往会对工作、学习及生活产生影响,建议进行医学治疗。常见的治疗方法有:

1. 进行医学验光,佩戴老花镜,可以佩戴单光镜、双光镜、渐变镜等;
2. 进行激光治疗;
3. 摘除天然晶状体,植入多焦

点人工晶体。

那老人如何保护视力?

“老花”是一种生理性退化,我们无法避免或治愈,但是可以尽量延缓。在日常生活中,老人也要重视对视力的保护,注意事项如下:

1. 多吃含维生素C的水果,抗氧化,减慢晶状体的天然老化过程;
2. 可进行调节训练,比如翻转拍,可以增加调节幅度,改善眼部症状;
3. 避免长时间近距离阅读,避免过度接触电子产品;
4. 多运动,保证每天超过2小时的户外活动,进行远眺,放松眼部肌肉;
5. 养成良好的阅读习惯、用眼卫生,合理的饮食和睡眠;
6. 定期6~12个月进行医院眼科健康查体,同时保持血压、血糖正常,避免全身疾病引起眼部疾病。

此外,老花眼的误区也别踩。

误区1:随便买一副老花镜。街上随便购买度数、瞳距固定的老花镜,很难与佩戴者实际的度数、瞳距、脸型、脑型相匹配,不但无法使患者视觉达到最佳效果,反而会产生视觉干扰,出现视疲劳等现象。因此,购买老花镜应因人而异,必须到医院或专业机构验配。

误区2:一副老花镜戴到底。长时间戴一副老花镜,镜片出现划痕、老化等现象时,会造成通光量下降,影响镜片成像质量,加速眼睛“老花”。此外,患者要定期复查视力、调校镜架、适时更换镜片,每5年重新验光、配镜,否则戴了不合适的眼镜,只会适得其反,甚至还会掩盖一些眼病,如白内障、糖尿病在眼部的表现等。

误区3:放大镜代替老花镜。放大镜代替老花镜,折合成老花镜相当于1000~2000度,长时间这样“纵容”眼睛,等再配老花镜时就很难找到合适的度数了。

误区4:多人共用一副老花镜。夫妻共用一副老花镜,肯定有一方要迁就另一方,迁就的结果就是视力状况越来越差,“老花”度数上升快,看东西越来越吃力。



## 老人健走不要逞强

◎严立新

每天清晨或傍晚,总能在小区、公园中见到很多老人在健走。据介绍,健走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能,对老人肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很好的预防和辅助治疗作用,也有助于降低老年痴呆症的患病风险。但是,简单易行不代表绝对安全,专家提醒:老人身体状态与年轻人不同,健走要注意以下几个细节。

### 一、速度不宜快。

老年人常伴有多种基础病,身体状态也随增龄变化。因此,老人健走时不要与他人攀比,选择适合自己的步速,以走路时气息微喘但不影响说话为宜,以免引起血压升高、膝关节损伤。

### 二、步幅别太大。

健走时要抬头挺胸,肩部和手臂都要放松,摆动幅度不宜过大,避免颈肩僵硬、受损。同时,小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧,可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担,步幅不宜过大,以身高的45%~50%为佳;两足之间的距离(即步宽)也不宜过宽,走路时想象自己走在比肩膀略窄的两条线上,可以增加行走时的稳定性。

### 三、及时补水。

健走时身体缺水会感觉疲劳,且血液浓度升高,可能导致脑血管意外等严重后果。因此,老人在健走前可先喝1~2杯水(50~100毫升);健走过程中或刚走完时,若有口渴的感觉可以补充1~2口水,注意小口慢咽,防止因喘息出现呛咳。老人可根据身体和疾病情况,选择补充饮用水或运动饮料。

### 四、至少20分钟。

健走20分钟以上才能在消耗热量、燃烧脂肪、降低胆固醇等方面带来较好效果。

### 专家提醒:

每次运动时长、强度都要根据当时的身体状况决定,以主观“稍感费力”为宜。

锻炼后的状态应是微微有汗、轻松愉快、食欲和睡眠良好,身体稍感疲劳、肌肉酸痛,但休息后可以消失,次日感觉体力充沛,有运动欲望。

一定要避免健走后出现大汗淋漓、气喘胸闷、头晕眼花等情况,尤其是心脑血管疾病患者,若脉搏在运动后15分钟尚未恢复,需要及时请医师判断、更改运动方案。



## 哪些症状表示可能已患上白内障

◎朱思泉

白内障是常见的老年性眼病,也是致盲性眼病之一,每个人到老的时候大概率都会患。需要警惕这些前期症状:

(1)眼前暗影:如果眼前出现位置固定、形状不变的点状或片状阴影就需注意了。它与玻璃体混浊引起的飞蚊症不同,飞蚊症的暗影是可动的。虽然活动范围不大,但时隐时现,形状多变。

(2)眼老花突然减轻:有老年人平时在视近时需要戴老花镜,但忽然,他们发现自己不需要戴老花眼镜也能看清楚了。其实这是因为老年白内障初发时,晶状体曲率增加,晶状体近点相应改变。

(3)色觉异常:由于晶状体膨胀,上皮细胞间隙增加,光线透过时会发生折射而呈现彩色晕光,也就是我们常说的虹视。混浊的晶状体

对蓝光吸收增强,使患眼对这些颜色的敏感度下降,此外,晶状体核颜色的改变也会影响色觉。

(4)单眼多视:晶状体部分混浊部分透明,光线通过它投射到视网膜上的物像会产生双影或多个影子。

(5)昼盲或夜盲:有些人会发现自己白天太阳光强的时候或者一到晚上就看不清东西,这其实也是白内障的前期症状。