

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……各位近视的中青年人,真相可能会让你略微失望——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。

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。

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,有些老年人由于晶状体密度核性化,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

点人工晶状体。

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。



哪些症状表示可能已患上白内障

◎朱思皇

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:有些人会发现自己在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。



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。