



近视人群老了不会得老花? 眼科医生:老花谁都逃不过

□本报记者 林颖

有很多人认为,近视后就不用担心老花眼的问题,因为近视和老花眼可以抵消,真的是这样吗?



如何判断自己是否得了老花眼?

老花眼是正常的生理现象,不是眼病,也不是老年人才有的。40岁后,眼睛的晶状体调节力开始下降,看近处的物体必须移远才能看清楚,这

时的眼睛状态就称为老花眼。

如果感觉阅读的时间变短,容易出现视疲劳,那么这很可能就是老花的初期症状,要引起重视。



近视患者老了之后还会得老花眼吗?

随着年龄增长,每个人都会出现老花,只是每个人出现老花的时间不同罢了。

部分近视患者不用配戴阅读镜就能看书,是因为看近时原先的近视度数(负度数)和老花的正度数

恰好相互抵消,所以感觉不到老花,而不是近视者不会老花。

相比之下,原先如果有一点远视,那么老花年龄就会大大提前,可能在30多岁就会出现老花。



出现老花眼怎么办?

如果是刚出现的老花,可能只表现为对光线和对比度的要求变高。可以提高室内照明,避免长时间近距离阅读。

出现老花最有效的办法就是佩戴老花眼镜,并且随着年龄不断增加,老花镜片的度数需要相

应调整。一些30多岁的中青年人若因年龄因素拒绝佩戴老花镜,有可能会加重疲劳和老花情况。

对于一些不愿意或不习惯戴老花镜的人来说,也可以选择屈光手术矫正老花度数。



既有近视又有老花怎么办?

如果没有近视,那么一副老花眼镜就可以满足日常需求,但有些人既有近视又面临老花,就需要看远看近两副眼镜,这样一会儿摘一会儿戴很

不方便。

针对这个困扰,可以到正规机构验配,根据自身佩戴感觉选择双光眼镜或渐变多焦点眼镜,就可以省去不断摘镜、换镜的麻烦。



去街边随意买一副老花镜也能看得清?

街边售卖的老花镜价格很便宜,而且戴上也能看得比较清楚,因此受到许多老年人的青睐。

可买回家用了几次就会发现,佩戴这样的眼镜容易出现各种不适的症状,这是因老年人往往存在远视、近视或者散光等视力问题,而两只眼睛老花程度不一样。街边随便购买的老花镜两个镜片度数相同,瞳距固定,并不适合所有的人。

如果长时间戴着不合适老花镜,不但解决不了问题,还会引起眼胀、头痛等问题。

因此只有到正规眼镜店验光配镜,才能买到适合自己视力状况的老花镜,保证眼睛健康。

美丽和实用不可兼得时,如何选择? 买眼镜,把实用摆首位

□本报记者 林颖

大框眼镜被吐槽

刚入职不久的丽丽年轻漂亮,但因为高度近视,鼻梁上成天架着的眼镜让她感觉拉低了颜值。听说最近流行大框眼镜,戴上后可以显得脸小,丽丽没有犹豫,豪掷了一千多元。

戴着新眼镜去单位上班第一天,却被同事们吐槽。

原来高度近视的眼镜镜片本就厚,大框就显得更厚了,这让镜片边缘的“蚊香圈”看起来

十分明显。因为镜片太大,眼睛也变小。更糟心的是,没戴两天,感觉鼻梁处压力山大,鼻梁压了一道红印子,甚至磨出小疙瘩。因为重,这眼镜就仿佛架在滑梯上,老是往下滑,得经常用手往上推。

没想到的是,几个月后,小丽开始感觉看东西越来越模糊了。上医院一检查,天,原来800多度的高度近视度数又往上飙了。



大框眼镜,瞳距易偏离

医生告诉她,问题就出在这副眼镜身上。

“这是眼镜的瞳距和眼睛瞳距不匹配造成的。”福建省级机关医院眼科林泰南副主任医师说,配眼镜时要测瞳距,装配的时候两镜片的光学中心必须对准两眼的瞳孔中

心,这样的眼镜戴起来才清晰,看东西不会变形,不容易产生疲劳。相比正常大小的镜框,大框眼镜的光学中心点和瞳孔的偏移位置会更大一些。在配镜时,为了匹配配镜者的瞳距,视光师会将镜片的光学中心点向内侧移动,这就

会造成一种现象,镜片的中间薄,内侧厚,外侧最厚,这就形成了“棱镜效应”。导致看到的物体发生变形,出现弯曲凹凸感,比如看地面会有隆起或者下陷的错觉。久而久之,会出现视觉疲劳,加深近视度数。

选对眼镜

美丽和实用有时不可兼得时,林泰南提醒大家还是得把实用摆在首位。

镜框不要太大也不要太小,尽量选半框或全框眼镜。

如果有散光的问题,则不推荐用无框眼镜,因为这种眼镜活动性比较大,容易加重散光的度数。

镜片不要选择太标新立异的颜色,偏红或者偏其他颜色的镜片对眼睛的保护不是特别有利。

高度近视人群的镜片比较厚,但选择时也不是越轻薄越舒服越适合。因为越薄的镜片折射率越高,有可能看东西时镜片周边的变形程度也越高,所以选择时要根据自己的需求取舍。

在材质的选择上,儿童最好选塑料材质的镜框。虽然塑料的外观不是很好看,耐用性也相对差一些,但它比较轻,而且孩子好动,即使摔倒、磕碰,塑料镜框断裂也不容易损伤眼眶或眼睛。

特别提醒的是,选镜框不要贪省事在网上购买,最好要去眼镜店,在医生或验光师的指导下,根据配镜度数、瞳距和其他具体情况,调整镜托和眼镜脚的位置,达到相应的一个匹配,这样才比较合适。