

80后 开始迈入老花眼大军

□本报记者 林颖

“你老了喔，都戴上了老花镜了……”

不知道从什么时候开始，身边的“80后”进入老花眼行列。

听到老花眼，很多人的第一个反应就是你已经老了。在老花眼门诊中，却有越来越多年轻朋友前来就诊。

6月6日是第27个全国“爱眼日”，近年来不少中年人甚至青年人正在遭遇“老花危机”。

我们该如何科学应对老花眼？听听健康大使怎么说。

老花眼在42~44岁左右迎来发病高峰

虽然“老花眼”中带个“老”字，但老花眼在38岁左右就可能出现。

随着眼睛晶状体的弹性逐渐变小，睫状肌调节能力逐渐降低，老花眼的发病概率会更高，并在42~44岁左右迎来发病高峰，这也意味着一部分“80后”已经成为老花一族。

相比之下，年轻时视力正常的人群，会比近视人群更早出现老花症状。

视物模糊≠老花眼

老花眼的早期症状往往并不是突然间的视物模糊，而是一个逐渐加重的过程。

√开始可能只是眼睛调节能力变弱，长时间看完近处的东西，再交替看远处物体时，所需的对焦时间变长。

√容易出现视力疲劳，由于调节力减退，近距离工作、阅读不能持久，调节疲劳时容易出现眼胀痛、流泪、头痛等视疲劳症状，需要休息或热敷才能缓解。

√最后出现视近物困难，拿着手机、书报往前移，或头往后仰，增加视物距离，眯着眼睛才能看清字体、物件。

“视网膜脱落、眼底出血、黄斑水肿等严重的眼部疾病，也会引起视物模糊，所以近物看不清时，不要想当然认为自己就是老花。如果出现上述症状，应及早去眼科做个检查，明确病因。”林泰南提醒。

“近视”人群也会“老花眼”

不少人认为“年轻时近视，老了不会老花。”

老花眼是一种生理现象，就像人老了长白发一样，所有人上年纪之后都不可避免，所以近视人群晚年是既近视又老花。

好在老花眼的程度因人而异，与饮食、生活习惯密切相关，大家可通过一些措施让老花眼“迟到”。否则，老花度数会以一年25度的速度逐年加重。

提醒>>>

尽量不要疲劳用眼，看电视或看手机时要开起背景灯，不在黑暗的情况下看手机。

增加户外运动的时间，让眼睛得到充分休息。

出现老花眼应及早佩戴老花镜，可减少视觉疲劳，延缓老花度数的快速增加。

平时可以热敷双眼（先将毛巾浸泡在热水中，取出来不要拧得太干，趁热敷在额头和双眼部位，两眼暂时轻闭，热敷1~2分钟），可有助于缓解视疲劳。

老花眼一定要戴老花镜？

一部分人出现“老花眼”后不加重视，放任不管或随便配一副老花镜，这样的做法并不可取。

老花镜一定要到专业的机构去配，否则使用瞳距不合适的老花镜，看物体时会产生“棱镜效应”，为了看清楚，眼睛更费力，容易造成头晕眼花。

小贴士>>>

◆单纯远视的人群

配一副老花镜即可，近视人群除了要佩戴近视镜，还要准备一副老花镜，或者根据自身情况，配一副多焦渐进眼镜，这样戴一副眼镜既能看近也能看远。

◆近视超过300度的人群

除了佩戴正常的近视镜看远之外，也可以在眼科医生指导下备一副度数稍低一些的近视镜看近物。

◆有摘镜需求的人群

老花眼也可以通过老花眼激光手术、白内障手术和人工晶体植入等治疗手段来缓解严重的老花情况。

健康大使



本期嘉宾
林泰南 副主任医师
福建省级机关医院眼科

门诊故事

和许多白领一样，40岁的银行职员张女士每天需要长时间面对电脑工作。

近两年来，她工作时看电脑中的文字居然有些模糊了，下班回家休息好一阵才能恢复正常。

近日，她去省级机关医院眼科一查，才发现自己已经得了老花眼，接诊的林泰南建议张女士佩戴100度的老花镜。

作为一名“80后”，张女士挺难接受自己变“老”的事实。

才四年级 近视已经1500度



一副眼镜。

饮食、培训班、用眼习惯 这些都是近视的诱因

“门诊发现，高度近视的低龄儿童越来越多，有些孩子视力高达1000度以上。”陈占彪主任介绍，和小宇一样，小小年纪就高度近视的原因，除了先天发育不好外，更多的是后天的原因。

比如长时间沉溺电子产品，摄入甜食过多，过度进行围棋、画画、钢琴等高注意力的培训，做作业、写字、看书等不良坐姿和用眼习惯。

很多孩子一开始只是假性近视，验光检查后存在50~100度的近视度数。这个阶段如果没有控制好，纠正不良的习惯，那么很容易在短期内导致度数的快速上升。

防控孩子近视 这七点很重要

对于已经近视的孩子，必须

进行视力矫正，比如OK镜、反转拍矫正、滴低浓度阿托品眼药。此外，不管是视力正常或已经近视的孩子，这几个防控措施，一定要重视。

1. 减少电子产品的使用。如果一定要使用电子产品上课，尽量选择大屏幕的设备终端，尽量少用手机、平板电脑。

2. 严格做到4个20。每次用眼20分钟后，休息20秒，眺望远方20英尺（约6米），眨眼20次进行放松。

3. 有条件的，在家尽量把孩子学习区设置在靠窗区域，当孩子思考时，可以利用空隙远眺放松。

4. 建议每年至少查两次视力，并建立视力屈光档案，以便跟踪视力情况。

5. 日常饮食中，适当增加含钙、含维E的食物，多吃粗粮，少吃煎炸食品、甜食。

6. 学生的睡眠时间尽量保证在8小时。

7. 每天自然光下户外运动、玩耍2小时。

□本报记者 陈坤 通讯员 陈文璇

5岁，近视400多度；8岁，近视800多度；11岁，近视1500度。

近日，福州11岁的小宇（化名）在福州市第一医院眼科，被查出近视度数已经高达1500度，戴镜最佳视力也仅能达到0.5。

在福州市第一医院眼科门诊，医生每天都要接诊好几个这样的孩子。以前成人高度近视的现象，在低龄儿童人群中越来越多，让医生们很是担忧。

6月6日是全国爱眼日。据国家卫健委数据显示，受疫情影响，2020年全国儿童青少年总体近视率较2019年有小幅上升，为52.7%。约10%的近视学生都是高度近视，近视低龄化的问题逐渐在凸显。

从小利用“哄娃神器” 11岁娃的视力几乎没了

小宇的父母在外省做生意，从小他就和爷爷奶奶生活在一起。长辈们平时多数忙着家务，没有太多时间陪小宇游戏。不好好吃饭、不高兴、吵闹了……爷爷