



记者观察

扎心 “80后”迈入“老花一族”

□本报记者 刘伟芳

说到老花眼,你的印象是不是上了年纪的老人家拿着放大镜看书报的画面?

在不少人的固有印象里,老花是老年人专属。然而,在眼科门诊中,“80后”的身影却越来越多。

01

做手办 40岁就“花”了

福州的沈先生(化名)今年40岁,是一名插画师,同时也是个手办爱好者,经常自制手办。从去年起,他开始尝试着直播手办制作。白天有空时做一些,晚上固定直播2~3个小时,周末节假日也不停更。

可没想到制作了几个月后,他就发现,直播时偶尔会出现看不清手上小部件的情况,常常要把眼镜摘下来重新对焦后才能继续。

为此,沈先生到了医院眼科检查发现,刚过而立之年的自己已经开始老花了。

由于沈先生原来就有近视和散光,不得已,只能把现有的度数降100度重新配一副眼镜,两副眼镜换着戴。

作为一名“80后”,沈先生还是挺难接受自己突然就变“老”的事实。

但临床上,像沈先生这样的情况并不少见。

去年,在一档大火的旅行综艺中,44岁的秦岚看不清旅行箱密码,坦言自己已经老花眼。演员陈乔恩也在微博上秀了她人生中第一副老花眼镜。

福建医科大学附属第一医院眼科主治医师唐舒敏博士表示:“老花眼虽说带个‘老’字,却是一种不可避免的中年现象,40岁就像一道分水岭,42~44岁迎来发病高峰。”

实际上,现在很多人工作需要长时间对着电脑屏幕,下班后还要躺着玩手机,缺少能让眼睛放松的户外活动,这些都是加重眼睛负担的行为,让睫状肌的调节力过度负担,老花眼提前找上门。唐医生就接诊过不少37~38岁的“85后”,以文字工作者、IT工作者居多。据《2023中国老花眼人群洞察报告》显示,我国35岁以上人口,有待解决老视问题的人群达3.9亿,占中国总人口数近三成。

02

近视的少老花? 错!

很多人以为看不清近处的东西才是老花眼。其实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。初期表现可能因为眼睛睫状肌的调节能力下降,长时间看近处的东西容易出现眼疲劳,近距离工作如阅读不能持久,容易出现眼胀痛、流泪、头痛等视疲劳症状,需要休息才能缓解。进一步发展才可能是视近物困难,把手机、书报移远,或头往后仰,增加视物距离,眯着眼睛才能看清字体、物件。

一直以来,流传着这样的说法:年轻的时候近视,年纪大了就不会得老花眼,但事实并非如此。

唐医生介绍,近视和老花本质上讲是两个完全不同的概念,近视属于屈光不正的一种,主要是由于眼轴过长或眼部屈光结构不匹配而出现看远模糊。而老花眼主要是由于晶状体“老化硬化”以及睫状肌机能减退引起的调节能力下降,是一种生理状态。

无论是否有近视或远视等屈光问题,只要进入中老年后都会经历老花这个状态。近视的人需要配负镜片(凹透镜)将光线发散,而老花的人需要正镜片(凸透镜)将光线汇聚,所以近视的人出现老花后,看近时不能用原先的眼镜度数,需要减少一些近视度数才能看近,这对于一些低度近视的人群来说就是把近视摘掉,因此这让大家误以为近视的人年纪大了就不会出现老花眼。

其实一些度数较高的近视的人群出现老花时,更为痛苦——不戴近视眼镜,远处看不清。戴了近视眼镜,远处能看清,看手机看电脑又一团模糊,因此他们常常需要两副眼镜,一副看远,一副看近。



03

反转拍练习 让老花来得慢一点

对于有早期老花症状者,可以试试反转拍(又称翻转拍、双面镜、蝴蝶镜)练习。反转拍是由度数相等的正负两对球镜组成,搭配视力卡,可用于检测和训练单、双眼调节灵敏度。

“当然,反转拍训练只能在一定程度上训练睫状肌的调节功能,延缓老花的进程,并不能解决老花问题。”唐医生强调。

对于已经老花的人群,佩戴合适度数的老花镜,是老花矫治最可靠、有效的方法,尤其是四五十岁的“视觉初老族”,平时经常要看电脑、看文字,不戴老花镜会导致更为严重的视疲劳,加重睫状肌的负担。

近视人群可以通过配两副眼镜或使用渐进多焦点镜片矫正,满足远、中、近不同距离的用眼需求。但需要注意的是,患者须进行严格的检查和验配,在矫正原有的屈光不正问题的基础上,确认需要附加的老花度数。但这些眼镜并不是配好就不变的,随着年龄的增长、白内障的发生,度数会发生一定变化,也需要定期复查和更换。

此外,近年来激光手术也可以在一定程度上矫正老花,但是做激光只能延缓老花眼戴眼镜而已,真正的老花眼还是存在的,只不过可以暂时几年或者数年不需要配戴眼镜。

新型降糖药

降低20%心血管事件风险

近期公布的SELECT关键试验结果显示,对于超重或肥胖(BMI≥27kg/m²)无糖尿病的心血管病患者,与服用安慰剂的患者相比,胰高血糖素样肽-1受体激动剂(GLP-1RA)司美格鲁肽(2.4mg)可显著降低20%的主要心血管不良事件风险。

这是首项证实长期体重管理的药物可降低心血管硬

终点事件的大规模随机对照

试验。主要终点为心血管死亡、非致命性心梗或卒中。霍普金斯医院的Michael Blaha说,通过使用GLP-1A来减轻体重,其他心脏代谢危险因素(如血压、炎症标志物和脂质)也将得到改善。有许多肥胖或代谢综合征患者还受到关节炎、痛风、某些形式的癌症、情绪障碍等疾病的影响。这些疾病“与幸福感和肥胖密切相关”。(阜外说心脏)

全球首例

我国研究人员成功将“猪肝”移入人体



3月14日,空军军医大学西京医院异种肝脏移植临床研究取得重大突破,成功将一只多基因编辑猪的全肝,以辅助的方式移植到一位脑死亡患者体内。

术中,移植肝脏恢复血流后即刻分泌胆汁,未见超急性排斥反应,已持续工作超96小时。经科技查新,国内外未见同类报道,属世界首例。

(陕西都市快报 第一财经)