

这两天,50岁的老王心情很郁闷,好好的,看报怎么看不清了?家人说他是老花眼了。“怎么可能,不是都说近视眼老了不会老花眼吗?怎么我还会眼花?”采访中专家告诉记者,人可以不近视、不远视,但无法逃过老视。老花眼是每个人都会有的自然生理过程,近视眼一样会老花。郑州晚报记者 李鹏云

近视眼老了眼不花? No!

专家称:人可以不近视、不远视,但无法逃过老视,只要衰老就会眼花

指导专家:郑州大学第二附属医院眼科主任医师王延武



■专家支招

球类运动 可锻炼眼部肌肉

老花眼与年轻时用眼有一定的关系,眼睛劳累过度,老花眼会提前“报到”。年纪轻轻的,谁也不想戴老花镜,这就需要平时多加注意,别总让自己的眼睛处于疲劳状态。

王延武建议,首先要保证充足的睡眠,让眼睛充分休息。其次要在近距离工作50分钟左右让眼睛休息一下,一般10分钟即可。可以让眼睛离开电脑屏幕或书本,往远处看,做一做办公室操、眼保健操,活动一下颈椎,如此长期坚持,对身体有好处。

另外,大家平日要多注意饮食均衡,加强体质锻炼,如羽毛球、网球、乒乓球等球类运动、跑步,以此达到锻炼眼部肌肉的目的。

1 只要衰老眼就会老花

要想清楚近视眼老了究竟会不会得老花眼,首先要知道什么是老花眼?什么原因会引起老花眼?

郑州大学第二附属医院眼科主任医师王延武说,人的眼睛就像一部照相机,照相机拍照时需要调节镜头的焦距才能拍下清晰的画面,拍5米远的景物和拍1米远的景物所用的焦距是不同的,调节焦距的任务由拍摄者来完成。

人的眼睛与照相机的成像原理基本相同,为了看清不同距离的物体,人眼同

样需要不停地调节焦距,而眼睛调节焦距是通过调节眼球内晶状体的凸度来完成的。

“人年轻时,晶状体有着良好的弹性,可以看清不同距离的物体。随着年龄增长,晶状体的弹性逐渐下降,眼睛的肌肉功能也逐渐减退,晶状体调节的范围越变越小,于是晶状体的调节能力会每5年丢失50~100度,造成看远处时调节能力不够,总得不到足够的屈光力,物体尚未成像便到达视

网膜,因此就不能看清近处的物体。”这种眼睛自身的调节力下降就是正常的衰老退化现象,俗称“老花眼”。

“因此,只要你会变老,老花眼就无法避免。”王延武说。

2 近视眼也会“老花眼”

俗语说:“花不花,四十八。”这也印证了大多数人到了48岁以后,都会出现老花眼。

“只要平时养成良好的用眼习惯,人就可以不近视、不远视,但是终究逃不过老视。”王延武说,近视眼老了不会老花,这种看法是片面的。得了近视,老了需不需要戴老花镜也要根据老花程度而定。

王延武分析说,近视眼看近的物体能看清楚,看远的物体看不清楚;而老花眼是看近的物体看不清楚,看远的和原

来一样。没有近视的老人得了老花眼,看远不用戴眼镜,看近才需要。而原有近视的人得了老花眼,看远仍要用近视眼镜,看近时就不一定了。因为近视眼和老花眼能够抵消“看近”的这一部分。

如果年轻时近视度数比较低,比如100多度的近视,平时也很少戴眼镜,那么在同龄人开始配戴老花镜的时候,他或许配戴老花镜的时间会比他们晚5~10年。原因是近视的屈光力可以抵消部分老视所损失的屈光力,但随年龄增

长可能还是需要配戴老花镜。

对于高度近视者来说,近视和老视的发病机制不能相互抵消,所以在出现老视症状、需要配戴老花镜的年龄,你在看远处时仍然需要配戴近视眼镜,只是近视度数可能会减少些。比如,有人近视500度,老花300度,抵消这300度后,他看远处时还需要200度的近视眼镜。而有人近视200度,老花也是200度,他看书读报时就可以不戴老花镜,但他仍旧是得了老花眼,只是不用戴眼镜而已。

3 老花眼做手术不太好

近视有激光矫正手术,那么老花眼能不能做手术?

王延武表示,老花眼手术存在,其原理是在角膜上做手术,改变角膜的形态。“由于老花的度数会随着衰老程度逐渐加深,因此,做手术效果也不理想,不提倡做。”老花不像近视,到了一定年龄,视力就会稳定下来,所以近视矫正手术效果理想。

如果老花度数已经对生活造成不便,

建议配戴老花镜。很多人嫌配眼镜麻烦,不到医院检查,会在街边购买老花镜。其实这样有很大的危害。“街边配镜仅适合没散光、两眼老花视力一致者。试戴眼镜后觉得能看清楚,可以在街边购买老花镜。”王延武说,若戴老花镜后不能看清实物、眼涨、头晕等,则说明度数不合适,得另配眼镜。千万别让眼睛去“将就”眼镜,会对眼睛有损害。

生活中,很多人既近视又老花,那么该怎么选眼镜呢?

王延武说,既近视又老花有两个选择:要么什么眼镜都不戴,能看清近处,但看远处时要戴近视眼镜;要么戴双光眼镜,镜片的一半是老花镜,一半是近视镜。若重视外观,可选择渐进性镜片,在近视与老花的过渡区域有渐变效果,更加美观,但费用偏高。

■焦点问答

Q 老花眼会自己好?

A 老花眼不可逆转,但有的人原本老花的,到了一定年龄,老花情况却“好转”了。“这不是老花好了,而是随年龄增长,白内障发病率增高,得白内障后,眼部晶状体变凸,等于眼内多了个凸镜。”王延武表示,这并不是老花消失了,而是白内障掩盖了问题。

Q 真性近视能治好吗?

A 假性近视是可逆可消除的,但真性近视是由于眼球结构的异常造成的。眼睛处于近距离工作状态时,眼球会在眼外肌的作用下向内会聚,变成轻度的“对眼”,否则看近物便会出现重影。长期处于这种状态下,眼外肌便会压迫眼球周围,使眼球前后径变长,球变成了椭圆。这种变化是不能逆转的。真性近视要配戴相应度数的凹透镜进行矫正。

