



科学管理“老花眼”，从容应对视力老化

文 / 山西省眼科医院 张育

关键词：老花眼；视力老化；光学矫正；屈光手术



张育 药师。

以第一作者在SCI期刊和中文核心期刊发表文章数篇，主持或参与多项课题。致力于老视、眼外伤及眼底类疾病的治疗研究。

步入中年后，不少人会出现看小字费力、视物需拉远距离的情况——这便是大家口中的“老花眼”，医学上规范称为“老视”。作为人体自然老化的表现，“老花眼”影响着数亿人群的视觉质量。本文将从早期表现、发病原理、综合干预、防治措施等多方面展开科普，帮助大众正确认识、科学管理“老花眼”，从容应对视力老化。

一、“老花眼”的早期表现

外出就餐时，不少中老年人看菜单会下意识身体后倾、伸直手臂；伏案阅读时，原本适合的照明灯光仿佛变得异常，书本必须拉远才能看清字迹。这些细微变化，都是“老花眼”的早期表现。

数据显示，我国40岁以上人群“老花眼”患病率超过90%。需要说明的是，“老花眼”不属于眼部疾病，它就如同皱纹、白发一样，是人体衰老的正常表现。

当下，现代人长期近距离使用电子设备，用眼强度大幅提升，“老花眼”的发病年龄呈现年轻化趋势，不少人在35岁左右就提前感受到了“视力危机”。

二、“老花眼”的发病原理

眼球可通过自身结构的变化完成远近视物切换。其中，晶状体负责屈光调节，睫状肌控制晶状体形态变化。

人在年轻时，晶状体质地柔软，弹性充足，看远处时舒展变薄，看近处时收缩增厚，配合睫状肌完成精准对焦。但从大约40岁开始，眼部调节结构逐步老化——一方面，晶状体内部蛋白长期受氧化作用影响而变性，质地由柔软变为僵硬；另一方面，睫状肌收缩能力持续下降，调节力度不足。因此，近距离视物时，光线焦点无法精准投射在视网膜上，成像位置偏后，近距离物体便会呈现模糊状态。

三、“老花眼”的综合干预

目前，医学界针对“老花眼”已经形成了一套包括光学矫正、手术治疗和药物干预的立体化治疗方案，以下详细说明。

1. 光学矫正

光学矫正是普及度最高的老视干预方式,但配镜需遵循专业规范。每个人的双眼屈光度数、瞳距各不相同,部分人群还合并散光。未经医学验光直接佩戴成品眼镜,长期易引发眼干、眼胀、视疲劳,甚至头晕、恶心等全身不适。以下介绍三种常见的镜片矫正方案:

● **单光老花镜:** 镜片仅设置单一度数,仅适用于近距离工作。优点是视野宽广、成像清晰;缺点是远距离视物时必须摘下眼镜。

● **渐进多焦点眼镜:** 镜片自上而下划分为远、中、近不同度数区域,外观与普通眼镜无异。优点是一副眼镜即可满足多数视物需求;缺点是初次佩戴时需要1至2周的适应期,行走视物时需配合头部垂直转动,而非仅仅转动眼球。

● **老视矫正型隐形眼镜:** “单眼视”佩戴法(一侧看远,一侧看近)和多焦点软镜,适合注重外观、不愿佩戴框架眼镜的人群。

2. 手术治疗

若光学矫正无法满足视觉需求,可选择手术治疗。

● **角膜激光手术:** 手术原理与近视激光矫正相近,通过微调角膜形态打造单眼视觉功能,一只眼睛负责远距离视物,另一只适配近距离视物。该手术创伤小、术后恢复快,适合40至55岁人群。

● **晶状体置换手术:** 术中植入多焦点或三焦点人工晶状体,可同步矫正老视、近视、散光,同时避免后续白内障发病风险,属于眼部屈光重建手术。该手术对医生的技术水平与术前参数设计要求极高。

3. 药物干预

药物干预的目标是不依靠眼镜、手术,即可改善近距离视物能力。现阶段研发主要分为三个方向:

● **缩瞳剂(增加景深):** 代表药物为低浓度毛果芸香碱,通过收缩瞳孔括约肌缩小瞳孔,利用小孔成像原理增加景深,改善近视力。缺点是药效仅能维持数小时,且暗光环境下(如夜间开车)视力会受限。

● **神经调节剂(增强动力):** 可以靶向激活睫状肌M3受体,促进睫状肌正常收缩,充分发挥晶状体残存调节能力。其视觉体验相比单纯缩瞳药物更加自然。

● **晶状体软化药物(逆转硬化):** 属于治本研发方向,可改善晶状体硬化状态,恢复原有弹性。目前此类

药物多处于临床评价阶段。

药师提醒

目前,国内暂无获批用于治疗“老花眼”的专用滴眼液。私自代购境外相关药物,若使用不当,易导致睫状肌痉挛,引发剧烈头痛,严重时可能造成视网膜脱离或诱发急性青光眼。

四、“老花眼”的防治措施

“老花眼”与全身基础健康密切相关,延缓眼部老化不能仅关注眼部局部,患者还需同步做好全身慢性病管控与日常养护。

第一,稳定控制血糖、血压指标。高血糖会造成晶状体蛋白糖基化,加速晶状体硬化进程。规范管控慢性疾病,能够有效延缓眼部调节功能衰退速度。

第二,针对性补充眼部营养。叶黄素能保护眼底黄斑组织;维生素C、维生素E、花青素(蓝莓含量丰富)具备强抗氧化作用,能够清除眼内自由基,延缓晶状体蛋白变性。

第三,养成科学用眼习惯。定时放松眼部,减少视疲劳。中老年人群视物所需光照强度明显高于年轻人,充足、柔和且均匀的光线,能有效减轻用眼负担。

特别提醒

不少出现“老花眼”症状的人群习惯在看手机时开启深色模式,认为将白底黑字改为黑底白字能减轻用眼压力,实际上恰恰相反。昏暗环境下瞳孔会自动散大,景深随之变浅,反而进一步加重晶状体调节负担。日常使用电子设备时,应适当放大字体,并保持屏幕亮度与环境光线相匹配。

五、结语

“老花眼”是人体衰老的正常生理表现,无须过度焦虑恐慌。从专业验光配镜,到屈光矫正手术,再到持续研发的眼部调理药物,现代医学已建立起完整的分层管理体系。以科学心态正视眼部老化,同步做好全身健康管控与用眼防护,即便步入中老年,依旧能看清这个五彩斑斓的世界。 **我们**

本文编辑: 李修坤