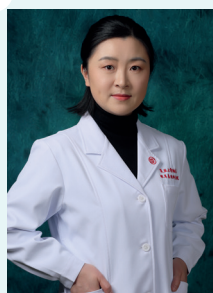




告别“老花眼”，重获清晰“视”界

文 / 复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 闫晶超 黄滔敏



闫晶超 副主任药师, 药剂科副主任; 药理学硕士, 临床医学学士。先后获得“全国眼科药学服务之星”“上海市优秀药师”等荣誉称号。近年来, 主持或参与上海市科委、上海市药学会课题3项; 发表论文多篇, 其中以第一作者或通讯作者发表SCI论文二十余篇。

“老花眼”在医学上被称为老视, 它是一种随着年龄增长而自然出现的眼部生理现象。老视不仅影响着我们的视觉体验, 还可能对日常生活和工作带来诸多不便。因此, 深入了解老视, 掌握正确的应对方法和预防措施, 对守护眼睛健康、提升生活质量至关重要。

一、老视的原因

老视的出现, 主要源于眼睛结构和功能随着年龄增长而发生的自然变化, 同时也受到多种其他因素的影响。

1. 晶状体弹性减退

年轻时, 晶状体柔软且弹性十足。当需要看近处的物体时, 睫状肌收缩, 悬韧带随之松弛, 晶状体就会变凸, 屈光力增强, 进而使近处物体能清晰成像在视网膜上。然而, 随着年龄的增加, 晶状体中的晶状体蛋白逐渐聚集, 纤维之间相互连接得越来越紧密, 结构变得紧实, 弹性也逐渐下降。通常在40岁左右, 这种变化就会明显表现出来, 老视也悄然来临。

2. 睫状肌功能衰退

随着年龄增长, 睫状肌的肌肉纤维逐渐老化, 弹性和收缩能力不断丧失。当睫状肌功能衰退时, 它便无法像年轻时那样迅速、精准地调节晶状体形状, 这也是老视形成的重要原因之一。

3. 其他影响因素

除了晶状体和睫状肌的变化, 还有不少因素会促进老视的发生。如果家族中有老视出现较早的成员, 那么个体出现老视的时间可能会相对提前。不良的用眼习惯同样不容忽视, 长期近距离用眼(如长时间看书、紧盯电子设备屏幕)以及在光照不足的环境下用眼, 都可

能损害眼睛健康,使老视提前出现。此外,某些眼部疾病(如糖尿病性视网膜病变、青光眼等)以及长期服用某些药物(如抗胆碱能药等),也会对眼睛的调节功能产生不良影响,增加老视发生的可能性。

二、老视的症状

老视的症状在不同个体及不同发展阶段会有差异,但总体上主要有以下表现。

1. 近视力下降

这是老视最为显著的症状。刚开始,这种情况可能只发生在光线较暗的环境中,或者连续近距离用眼一段时间后才出现。但随着老视程度的加深,即便在光线充足的情况下,视物也会变得困难。

2. 阅读困难与疲劳

由于老视导致人在近距离工作时需要付出更多努力去看清物体,所以患者在进行阅读、书写、缝纫时很容易感到视觉疲劳。而且,这种疲劳感会随着近距离用眼时间的延长而逐渐加重,严重影响生活质量和工作效率。

3. 视力调节延迟

老视患者的眼睛调节能力下降,在从看远到看近的转换过程中,视力调整变得迟钝。比如,看书时,患者可能需要停顿几秒钟,眼睛才能慢慢适应近处的物体,逐渐看清文字。

三、老视的应对方法

虽然老视无法完全避免,但我们可以通过多种方法缓解其带来的不适,提升视觉质量。

1. 药物治疗

(1) 1.25%毛果芸香碱滴眼液:一般每日使用1次,通过缩小瞳孔和降低眼内压来改善老视症状。

(2) 探索中的药物:例如,某些能够促进睫状肌细胞代谢和功能恢复的药物,未来或可提升眼睛的调节能力,缓解老视症状。药物联合治疗也是研究热点,不同作用机制的药物联合使用,可能产生协同效应,提高治疗效果,但其安全性和有效性有待进一步验证。

2. 佩戴合适的眼镜

(1) 单光镜:最常见的老视矫正眼镜,适合轻度老视患者。它只有一个固定度数,使用起来较为方便。

(2) 双光镜:镜片分为上下两部分,上半部分用于看远,下半部分用于看近。这种眼镜能让患者在看远和看近之间快速切换,但是需要一定的适应时间。

(3) 渐进多焦点镜片:度数从镜片上部逐渐变化到下部,患者在看远、中、近处时,只需移动视线,就能在不同度数区域获得清晰视觉,视觉过渡自然。不过,佩戴这种镜片的适应期可能较长。

(4) 双焦或多焦角膜接触镜:设计类似于双光镜和渐进多焦点镜片,可以同时提供远、中、近的视力矫正,能较好地满足不同距离的视觉需求。

3. 手术治疗

(1) 角膜屈光手术:适用于老视程度较轻的患者。

(2) 晶状体置换术:对于老视度数较高、角膜条件不适合角膜屈光手术,或者合并有白内障的患者,可以考虑晶状体置换术。

四、老视的预防措施

由于老视与年龄和眼睛的生理变化密切相关,完全预防不太现实,但我们可以通过一些方法延缓其发生和发展。

1. 保持良好的用眼习惯

(1) 遵循“20-20-20”原则:每用眼20分钟,就向20英尺(约6米)远处眺望20秒。

(2) 保持正确的读写姿势:保持坐姿端正,眼睛与书本或屏幕的距离保持在30~40厘米。

2. 增加户外活动

经常参加户外活动,让眼睛充分接触自然光线,这对预防老视有积极作用。

3. 饮食均衡

保证饮食中含有充足的维生素A、维生素C、维生素E和叶黄素等营养物质,这些营养素对眼睛健康十分有益。平时多吃新鲜蔬菜水果、坚果等食物。

4. 定期进行眼部检查

定期进行眼部检查,尤其是40岁以上的人群,以便及时发现眼睛的变化,采取相应的预防和治疗措施。

老视是每个人在生命历程中都可能面临的生理现象。了解老视的相关知识,以正确的态度面对它,采取有效的预防和应对措施,能够帮助我们更好地保护眼睛,享受清晰的“视”界。