

摸黑玩手机 不当戴眼镜 为省钱凑合

警惕老年人眼前的“隐形杀手”

频繁刷手机、摘镜戴镜“远近两难”、老花镜“凑合用”……不少老年人的习惯举动,藏着容易被忽略的眼部隐患。近日,北京同仁医院眼科老视诊疗中心成立,专攻中老年老花矫正及各类合并眼部问题。北京同仁医院眼科主任医师、老视诊疗中心负责人翟长斌提醒,老花不是小毛病,更不是无需干预的自然现象,越“将就”眼部疾病风险越高,最终可能拖成不可逆的视力问题。

■据《北京晚报》



老人沉迷刷手机 视力加速“透支”

现象1

刷手机、看短视频是多数老年人的主要休闲方式。长时间近距离用眼,让中老年人眼部负担远超以往。因过度用眼引发严重眼部问题的老年患者,在眼科诊室十分常见。

不久前,60多岁的张女士突发眼部急症,来到同仁医院就医。张女士日常闲暇时间几乎全部用来刷手机。一个傍晚,她在昏暗无光的房间内关灯刷手机,连续近距离用眼三四个小时后,突发剧烈眼胀、眼部刺痛。由于痛感强烈难以忍受,她赶紧就医。经检查,张女士被诊断为急性闭角型青光眼发作,诱因正是长时间在昏暗环境下近距离用眼导致了眼压突然升高。

61岁的张先生退休后,每天早起第一件事就是看短视频,午休、睡前也不间断。现在,他看手机十几分钟后就会出现双眼前胀、模糊畏光的症状,虽然揉眼后各种不适能短暂缓解,但很快症状又会反复,出门看远处也是灰蒙蒙的。验光后发现,张先生的老花度数半年上涨75度,还确诊了干眼症,严重影响日常生活。

“很多老年人发现视物不清后,习惯性凑近屏幕观看,久而久之陷入视力持续衰退的恶性循环。”翟长斌说,40岁后,人体眼部机能自然衰退,晶状体与睫状肌调节能力下降。人们日常看33至50厘米距离的近处目标时,需要一定调节能力支持,而随着年龄增长,晶状体弹性下降,眼睛难以持续完成这种调节。距离越近,眼睛负担越重。

不少人存有“人老眼花不用治”的误区。其实,放任不管隐患重重。翟长斌介绍,持续视疲劳可能造成眼干、眼胀、头痛等症状。高血压、糖尿病老人过度用眼,可能诱发黄斑水肿、血管病变,造成永久视力损伤。昏暗环境里用眼、眼压飙升诱发的急性青光眼,延误治疗还有可能导致失明。

提示

要杜绝三类伤眼行为

翟长斌说,中老年群体要严格管控电子产品使用时长,单次观看手机等电子屏幕不宜超过20分钟,每看完一次需远眺6米外景物至少20秒。

同时,要杜绝关灯刷手机、躺卧看屏幕、乘车途中用眼三类伤眼行为。所有看屏幕的用眼行为都要保证室内环境光线充足,可搭配柔和顶灯与桌面辅助光源,避免仅有屏幕光源形成强烈的眩光刺激双眼,日常使用手机时也可将字体调至最大,适度调整屏幕亮度与对比度。

现象2 近视叠加老花 陷入“远近两难”

生活中“年轻时近视,老了就不会老花”的说法流传甚广,误导了不少中老年近视人群。许多人因此忽视眼部养护,最终陷入视物远近两难的困境。

不久前,翟长斌接诊了一名备受“远近两难”困扰的患者。患者常先生年轻时中度近视,因为工作需要,在户外进行野外勘探、在室内研读图纸,远近视力需求都很高。50岁以后,他的老花症状逐年加重:外出开车、户外采样必须戴近视镜才能看清远处,可低头看书、查阅资料时,戴着近视镜文字一片模糊,只能反复摘戴。硬扛多年,他经常出现单侧眼胀、偏头痛,看书、看手机出现重影、分辨不清,还时常头晕站不稳。

在老视诊疗中心进行了全套屈光检查,常先生确诊双眼调节功能紊乱,伴随轻度散光。其相关症状是频繁摘戴近视镜引发视疲劳导致的。

“我还以为近视的人眼睛不会花。”针对常先生的困惑,翟长斌解释:“‘近视能抵消老花’,这是中老年群体最常见的视力误区。”事实上,二者发病原理完全不同,近视并不能从根本上抵消、阻止老花进程。

近视是眼轴变长引发的屈光不正,多为青少年时期形成;老花是年龄增长导致的晶状体硬化、睫状肌调节力衰退,是人体眼部自然老化的表

现。部分近视老人摘掉近视镜能勉强看清近处,因此产生“不老花”的错觉。其实,这只是近视度数临时代偿了老花的调节需求,并非没有老花。

翟长斌为常先生定制近视、老花合并摘镜的手术方案。术后,常先生远近视物都清晰了。“车也能开,手机也能刷,生活方便多了。”常先生说。

提示

分场景合理搭配眼镜

翟长斌介绍,普通无近视老人,佩戴一副老花镜即可满足近看需求。而近视合并老花人群,需根据看远、看近不同场景合理搭配眼镜。日常作息平稳、用眼场景单一的老年人,可配备远近两副眼镜;仍在工作、需要频繁切换视物场景的人群,可佩戴渐进多焦眼镜。

此外,针对近视合并老花人群,临床上拥有多元化的成熟矫正方案,适配不同年龄和需求:45至55岁刚出现老花的中年近视群体,经完善术前评估后,可选择个性化屈光手术;部分经过严格评估的患者,还可采用单眼视设计等屈光矫正方式改善远近视力需求。60岁以上同时患有白内障的老年人,可植入三焦人工晶体,术后实现远、中、近全程清晰视物。

现象3 加速视力衰退 “地摊镜”隐患大

多数老人觉得老花镜只是临时工具,从地摊购买廉价成品镜、与老伴共用眼镜、旧眼镜超期佩戴,是他们使用老花镜的常态。大量门诊案例证实,不合适老花镜可能增加视觉疲劳,不仅影响阅读舒适度,还可能会掩盖潜在眼病。

60多岁的刘先生因为老花眼,读书看报都费劲,但又舍不得花钱去医院验光配镜。一次购物时,他顺便来到商超旁的小眼镜店,稍作试戴后就低价购买了一副成品老花镜。他天天佩戴着它读书看报,很快出现了问题。“阅读一小会儿就特别疲劳,不到10分钟就看不下去了。”他坚持戴了一个月后,不仅眼睛花得更厉害了,还出现了干眼症的表现。

刘先生带着自己的老花镜来到医院。一检查,他左右两侧眼睛老花的度数相差近50度,但他购买的成品镜双侧度数却完全一样,瞳距也和他的双眼偏差很大。“成品老花镜通常是统一规格设计、标准化量产的,瞳距固定、度数梯度单一。”翟长斌说,绝大多数老年人双眼老花度数存在差异,部分还伴随散光、屈光参差等问题,统一规格

的成品镜无法适配个人眼部情况。

翟长斌说,在临床中,他接诊过大量因不当戴镜加速视力衰退的老年患者。多数老年人为了省钱、怕麻烦子女,从不前往正规机构验光配镜。“长期佩戴这种适配度不精准的老花镜,不仅很容易造成双眼视物受力不均、眼肌劳损、调节失衡,还可能诱发其他并发症。”比如视物重影、变形、斜视、畏光,老花度数大幅上涨,顽固性干眼症等,严重影响日常生活。

提示

老花眼需2到3年复查一次

翟长斌说,中老年人配镜必须前往正规医院或专业视光中心,先做全套眼部检查,排除干眼症、白内障等基础眼病后,再进行精准医学验光,定制专属老花镜。他建议老年人每2至3年复查一次视力,根据度数变化及时更换眼镜,保障视物舒适、眼部健康。