



老花镜选配不当伤害眼睛

老年市民警惕这三大配镜误区

“站在讲台看远处学生清晰分明,低头翻阅课本却一片朦胧。”今年50岁的陈老师(化姓)从教数十年,长期佩戴500度近视眼镜,近期,他发现远眺不受影响,近距离阅读时字迹如同蒙上一层薄雾,反复调整距离依旧难以看清。心存疑惑的他前往十堰市人民医院就诊,最终检查结果令他十分意外:已出现200度老花。

十堰市人民医院眼视光医学科曾堰平医生表示,像陈老师一样陷入认知误区的人群不在少数,不少人坚信“近视人群不会患上老花”,同时,不少老年市民选配老花镜的方式也不正确。

■记者 秦洪涛



图片由AI生成

老花并非眼部疾病,而是眼部机能的正常老化

曾堰平介绍,很多人将老花视作一种眼部疾病,事实上,老花并非病症,而是眼部机能自然老化带来的正常生理变化。人体一般在40岁左右逐步显现老花症状,步入50岁之后,相关表现会愈发突出。

老花眼医学名称为老视,核心特征是近距离视物清晰度下降,这是岁月带来的正常改变,如同人到中年头发变白、皮肤长出皱纹,眼部各类组织也会伴随年龄增长逐

步老化,民间常说的“四十七八,老眼昏花”,正是对这一现象生动贴切的概括。

人眼实现远近视物切换,依靠晶状体调焦功能与睫状肌协同运转。年轻阶段,晶状体柔韧富有弹性,就像一台反应灵敏的自动对焦相机,无论远眺风景还是近观文字,都可以快速调整焦点,轻松获得清晰视野。随着年龄持续增长,晶状体慢慢硬化,弹性不断衰减,睫状肌调节力量同步下降,眼部整

体调节能力持续衰退。当人们注视近处物体时,眼球无法精准完成对焦,视物模糊的问题随之出现。并且老花度数不会固定不变,会随着年龄增加持续加深,这也是不少中老年人发现隔几年老花镜就不够用的根本原因。

在日常接诊过程中,医生常常发现市民对于老花存在三大典型认知误区,很多人长期被错误观念误导,不仅影响视觉质量,还持续加重眼部负担。

误区三:配好一副老花镜就能戴一辈子

不少中老年人存在固化思维,认为只要选配一副合适的老花镜,便可以长期使用,无需更换。曾堰平表示,老花属于持续进展的生理现象,度数会随着年龄增长逐步加深,眼镜只能阶段性适配视力状态,无法一劳永逸。合适的老花镜能够优化视觉体验,在一定程度上缓解眼部疲劳,延缓老花进展,但不代表可以无限期佩戴。

曾堰平建议,佩戴老花镜之后坚持定期开展视力复查。一旦发现戴上眼镜看近处依旧模糊,需要把物品拿远才能勉强看清,代表老花度数已经发生改变,现有镜片参数不再适配视力需求,切勿勉强坚持使用,应当及时重新验光,更换对应度数的眼镜。

除此之外,还有一个极易被忽视的关键点:中老年视物模糊,不能直接等同于老花眼。白内障早期、各类眼底病变,同样会造成视力下降、视物不清。很多人自行判断症状,直接购买老花镜,很容易掩盖真实眼病,错过最佳干预时机。曾堰平特别提醒,当持续出现视疲劳、眼干酸胀、近距离视物模糊等症状时,正确流程应当是先到正规医院完成全面眼部检查,排查白内障、眼底疾病等器质性病变,确认仅为老花后,再进行验光配镜,杜绝自行诊断、盲目购镜。

从街边随手选购成品老花镜,到“一副眼镜终身使用”的固有想法,各类误区背后,反映出大众对老视这一生理现象认知存在不足。老花属于人体衰老的正常表现,暂时没有办法彻底逆转,但科学规范配镜、坚持定期眼部复查,能够有效保障中年之后的视觉舒适度,减少眼部疲劳带来的各类困扰。呵护双眼应当从转变观念开始,摒弃配镜陋习,依靠专业检查获得适配的眼镜,从容应对老花带来的视觉变化。

误区一:近视人群不会老花

陈老师正是被这一广泛流传的误区困扰。长期佩戴500度近视眼镜的他,一直默认近视眼到老不需要担心老花问题,直到近距离阅读障碍出现,才意识到原有认知存在偏差。

曾堰平解释,近视和老花的发病原理截然不同,二者不存在相互抵消的关系,能同时发生在同一个人身上。近视源于眼轴长度超出正常范围,造成远处景物无法清晰

成像;老花则是晶状体老化、调节功能衰退,导致近距离视物困难。

陈老师佩戴近视眼镜能够正常看清远处,但是面对书本等近距离物体时,老花带来的调节缺陷会显现出来,近视力受到明显影响,进而出现远眺清晰、近看模糊的情况。结合他教师的职业特点,上课时需要频繁切换视线距离,无法反复摘戴眼镜,曾堰平为其推荐多焦点眼镜。这类镜片集成远、中、近

多个视觉区域,一副眼镜便可兼顾看远、操作电脑、阅读书本等不同场景需求,省去交替佩戴近视镜、老花镜以及频繁摘戴的麻烦。

曾堰平同时提醒,多焦点眼镜并非适配所有人,需要结合个人日常活动场景、用眼习惯综合选择。若是单纯老花、不存在近视、远视问题,常规老花镜就能够满足日常使用需求,不必盲目追求多功能镜片。

误区二:路边摊、网购成品老花镜凑合用

生活里不少中老年人察觉到近距离视物模糊,第一选择不是前往正规医疗机构检查,而是前往菜市场、街边小店,或是线上平台直接选购成品老花镜。在曾堰平看来,这是风险最高的误区,也是临床上最常遇到的情况。

老花镜不存在统一标准度数,每个人老花度数、双眼视力差异、瞳距参数均独一无二。市面上批量售卖的成品老花镜,左右镜片度数一致,瞳距设置固定模板,很难

匹配每个人真实的眼部条件。部分人群本身双眼视力不均衡,还合并轻度远视、散光等问题,成品眼镜更加无法适配。很多人初次佩戴成品老花镜时,会短暂感受到近处物体变得清晰,可这只是短暂的视觉假象。长期佩戴参数不符的眼镜,眼球需要持续发力强行适应镜片,眼部疲劳感不断累积,不仅容易加速老花度数上涨,还会诱发多重不适。

倘若眼镜度数和自身实际需

求差距较大,一系列眼部问题接踵而至:眼睛持续干涩酸胀、极易疲惫,情况严重时还会产生头晕、恶心等全身反应。不少老年人出现不适后,误以为是佩戴新眼镜必经的适应过程,选择硬扛,长此以往持续损伤视功能。曾堰平提醒,确诊老花之后,一定要前往正规医疗机构完成全套眼部检测,依据精准验光数据、个人瞳距定制老花镜,拒绝随意购买成品眼镜应急。