

老花眼, 矫正方式怎么选

2026年6月6日是第31个全国“爱眼日”, 今年的活动主题是“人人享有眼健康”。

爱眼护眼是每个人都要关注的健康课题。对大多数人都会遇到的老花眼(老视的通称), 该怎么矫正、如何预防?

老花眼是怎么回事

老花眼不是疾病, 而是一种正常的生理老化现象。人的眼睛里有一个叫作晶状体的结构, 年轻时晶状体富有弹性, 可以根据需要改变形状, 满足看远看近的需求。随着年龄增长, 眼睛里的晶状体逐渐硬化、弹性减弱, 牵拉晶状体的肌肉(睫状肌)收缩能力也会下降, 导致眼睛聚焦的能力减退, 看近处的物体时无法清晰成像。

老花眼通常在40岁之后才开始出现明显症状。老花眼的症状包括: 看手机、书本等近距离物品时模糊不清, 需要拿远一些才能看清, 在光线不足的环境下, 近距离视物困难会更明显; 长时间看近处后容易出现眼睛酸胀、干涩、视疲劳, 甚至头晕、恶心等情况。

如何应对老花眼

一旦发现老花眼的症状, 应尽快到医院排除其他眼病。去医院之前, 自己可以先做一个简单评估, 如果看远清晰, 只是看近不清, 那大概率是老花眼; 如果看远看近都不清楚, 可能存在其他眼部问题。

医生会为你进行全面检查, 首先是验光, 看是否存在近视、远视、散光, 还要测量眼压, 把眼睛“从前到后、从外到里”检查一遍, 排除其他眼病。如果单纯是老花眼或者是屈光不正合并老花眼的问题, 就可考虑进行矫治了。

老花眼的矫治方法主要有四种: 药物治疗、戴框架眼镜、戴角膜接触镜、手术矫正。

老花眼治疗药物多含有缩瞳剂, 它的作用原理是缩小瞳孔、增加景深, 从而减轻



图片来源网络

或改善老花眼症状, 多用于老花眼早期。

戴框架眼镜是目前最普及、最安全的老花眼矫正方式。框架眼镜分为单光镜、双光镜和渐进多焦镜三种。单光镜只能用于看近处, 适合平时主要在室内近距离工作的人, 由于看远处需要摘下眼镜, 切换起来有些麻烦。双光镜镜片上方用于看远, 下方用于看近, 解决了单光镜频繁摘戴的问题, 但镜片中间有明显的分割线, 视觉上会有突兀感, 视物时容易出现图像跳跃。渐进多焦镜镜片从上到下度数逐渐变化, 能实现远、中、近不同距离的连续清晰视觉, 外观上和普通眼镜一样, 美观又实用, 但佩戴者需要一定的适应期, 刚开始戴可能会有视野周边变形的感觉。

角膜接触镜俗称隐形眼镜, 按材质分为软性和硬性两种, 适合不喜欢戴框架眼镜的人群。软性隐形眼镜佩戴舒适、适应快, 但是影响角膜透氧性, 不建议长时间佩戴。硬性透气性隐形眼镜透氧性好, 视觉清晰度高, 但佩戴初期需要一定的适应时间, 价格也相对较高。此外, 还有多焦点隐形眼镜, 可以同时满足远、近视力需求, 但

验配要求较高, 需要精准的眼部参数测量。无论何种隐形眼镜, 均需要注意日常清洁护理, 避免眼部感染。

除了佩戴眼镜, 还可以考虑手术矫正, 常见的有以下两种。角膜屈光手术, 通过激光改变角膜的形态, 在角膜上做多焦点切削, 调整眼睛的屈光状态, 这种手术适合自身晶状体透明的患者。如果患者同时伴有近视或散光, 手术一举多得, 既解决了近视散光问题, 又改善了老花眼症状。晶状体置换手术, 将老化的晶状体替换为人工晶状体, 不仅可以矫正老花眼, 还能同时解决白内障、近视、散光等问题, 术后视觉质量较好, 更适合伴有白内障的患者。但它属于内眼手术, 有一定的手术风险, 需要严格评估眼部条件。

老花眼不同的矫正方式各有优缺点, 患者可结合自己的生活习惯、工作需求、眼部条件综合考虑。比如, 经常需要远近距离切换的人群, 佩戴渐进多焦镜或多焦隐形眼镜会更合适; 而追求舒适方便且眼部条件允许的人群, 可以考虑手术矫正。

来源: 健康中国微信公众号

太极拳、八段锦能防跌倒?

专家: 科学运动是关键

跌倒是全球重要的公共卫生问题, 也是老年人最常见的伤害类型。现有研究显示, 我国老年人中有近90%的创伤性骨折是跌倒造成的, 跌倒是老年人因伤害到医院就诊以及因伤害死亡的首位原因。

值得关注的是, 跌倒是可以预防的。据中国健康促进与教育协会专家介绍, 老年人跌倒通常不是单一原因造成的。科学证据表明, 老年人跌倒与生理、疾病、药物、行为、环境等多方面因素有关, 其中大多数危险因素可以通过干预加以改变。通过运动锻炼、行为调整、疾病和用药管理、环境适老化改造等积极干预, 可以有效降低老年人的跌倒风险。

专家指出, 老年人因衰老或疾病等原因导致的肌肉力量降低、平衡能力下降是导致跌倒发生的重要原因。目前, 通过科学运动预防跌倒已是全球专业领域的共识。大量研究证明, 运动能降低和延缓衰老对身体功能的影响, 加强平衡能力、肌肉力量、耐力等锻炼能显著降低老年人跌倒风险。

6月8日至14日是第二届老年人跌倒预防宣传周, 本届宣传周的宣传主题是“科学运动, 预防跌倒”, 宣传口号是“不跌倒, 我能行”。由中国健康促进与教育协会、中国营养学会、中国老年学和老年医学学会、中国老年保健协会四家机构共同主办。

宣传周活动推荐老年人日常通过太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、健身舞等运动, 全面锻炼各项身体功能。具体锻炼方式包括: 单脚站立、直线行走、侧向行走等可提升平衡能力; 提踵、直腿后抬等可增强下肢肌肉力量; 健步走、健身舞等有氧运动则有助于提高耐力。

主办方特别提醒, 老年人在运动锻炼过程中应遵循安全第一、量力而行、循序渐进的原则, 科学选择适合自己的运动方式和强度, 养成规律运动的良好习惯。例如, 穿着合身的衣服和鞋子, 选择安全的运动场所, 运动前充分热身, 并根据自身状况调整运动强度。

来源: 中国新闻网