

看东西模糊、总感觉干涩、分泌物变多……
别以为只有中老年人会面临这些问题,对于年轻人来说,你的眼睛或许早已未老先衰。今天是全国爱眼日,小编带你感受眼睛老了之后的世界。

受访专家

中山大学中山眼科中心青光眼科主任医师 余敏斌

北京医院眼科主任医师 夏群

天津医科大学总医院眼科副主任医师 姚宝群

早衰的眼睛会看到什么?

眼睛变老后,不只是不舒服那么简单,还会出现白内障、青光眼、黄斑变性等问题。

近视:近视者的眼轴变长,使得成像焦点落在视网膜前方,看远处物体时会比较模糊。

白内障:晶状体混浊,导致透入晶状体的光线变少,看到的画面会变模糊且颜色偏暗偏黄。

青光眼:青光眼会悄悄偷走视野,晚期仅剩管状视野,直至完全失明。

黄斑变性:黄斑是人眼视网膜中央视觉细胞最集中的部位,黄斑变性会导致视物扭曲变形、中心暗点等。

视网膜脱离:早期感觉为飞蚊感加重、闪光感,之后出现眼前黑影遮挡、视野缺失。

飞蚊症:视野中出现漂浮的点状、条状、云雾状、蛛网状的阴影,看向明亮背景时更明显。

老花眼:近距离视物模糊、头痛和眼部疲劳等,看远处清晰。

8道题自测你的眼睛

很多人会为眼睛不适找“借口”,认为休息一下就能缓解。回答以下几个问题,自测你的眼睛有没有被透支。

1. 眼睛中是否有红血丝?
2. 黑眼圈是否明显? 眼袋是否突出?
3. 近期有没有视物模糊,视力明显下降?
4. 眼睛有没有干涩、酸胀,或眼眶周围是否感觉疼痛?
5. 看近物时是否有重影、聚焦困难? 阅读时是否容易串行,字体发生跳动?
6. 看远处时是否模糊、有重影,甚至会感觉头疼?
7. 随着用眼时间增加,眼部不适感有无加重,晚上时尤为明显?
8. 长时间看近物后眺望远方,视野是否不清楚;或是长时间看远处后再看近物,难以聚焦?

若以上问题中有回答为“是”的,说明你的眼睛已经在受损的边缘,患眼病风险也较高,应尽快就医检查。

眼科医生的护眼秘诀

眼睛虽不会永远年轻,但可以老得慢一些,眼科专家建议生活中做好以下几件事。

1. 避免“长时间”“近距离”

看近处时,眼睛会用力收缩睫状肌,导致睫状肌疲惫。一般40厘米以内,就算近距离用眼了。要做到20-20-20法则,每用眼20分钟,远眺20英尺(6米左右)远的地方,让眼睛休息20秒钟。

2. 光线充足时再用眼

别在黑暗环境中玩手机、看电视,使用台灯时,房间大灯也应同时开着,保证光线充足。电脑屏幕略低于眼睛,眼睛望着屏幕中央时,向下呈10°-15°角,屏幕与脸部距离保持在51-71厘米。

3. 多吃些黄绿色蔬菜

胡萝卜、玉米、西红柿、西兰花、猕猴桃等,含有丰富的叶黄素和玉米黄素,都有助于延缓眼睛的功能性退变。

4. 外出记得戴太阳镜

眼睛易受到紫外线的侵袭,夏天或去紫外线比较强的海边、高山,戴上太阳镜。

5. 经常让眼睛动起来

学一套“米”字操,具体做法:双眼向上、下、左、右各看三次;再向左上、右下、右上、左下各看三次,视线在空中划出了一个“米”字;再让眼睛顺时针、逆时针各转三圈。全部结束后闭眼休息一分钟。

还可打乒乓球,眼睛会随着快速运动的物体转动,起到调节、放松的作用。

6. 控制好相关疾病

防控糖尿病、高血压、高血脂症,这些疾病和视网膜病变密切相关。视觉是我们连接世界最直接的方式之一,不如从今天起,关爱眼睛,去感受世间一切美好的事物。

6月6日 全国爱眼日

眼睛『老了』是什么感受



做近视手术 需要关注什么?

如今随着近视手术的普及,想做近视手术的人也越来越多,下面这些与近视手术相关问题,你都了解吗?

哪些人不能做近视手术?

总体来说,近视手术一般要求是:年龄18周岁以上;2年时间内近视度数基本稳定(每年近视度数增加不超过50度);近视≤1200度;散光≤600度;远视≤600度。

有这些状况的人不能做近视手术:眼部有活动性炎症反应和感染;角膜厚度不足;重度干眼症;白内障,已经进展到影响视力。

但是具体每个人是否能做,适合哪种近视手术,还是要去正规医院检查眼睛的各项指标后,与医生一起做决定。

做近视手术可能有哪些副作用?

近视手术之所以说是一种成熟的手术,就是因为手术的副作用发生风险小且可控。但不同人、不同的手术可能出现的副作用不一样。以全飞秒激光手术(SMILE)手术为例,可能出现的并发症有:(1)干眼症。这是最常见的并发症,因为手术破坏了泪膜稳定性。这种副作用通常是暂时的,可以滴人工泪液来缓解。(2)弥漫性层间角膜炎。术后发病率为0.04%~1.6%,可能会有畏光和视力下降等症状。(3)一些人近视手术后会有夜间眩光、光晕等,一般数月后可自行缓解。从上面可以看出,近视手术后并发症都比较轻微,基本不会对生活造成过大影响。

做完手术后反弹吗?

极少发生。18岁以上成年人小于500度的中、低度近视,只要术前2年内度数增长不超过100度,一般术后极少发生反弹。不过,近视矫正手术之后还是有可能近视度数加深的,这是因为近视手术只是矫正你以前的近视度数;角膜屈光手术相当于把眼睛的近视度数“削”掉;人工晶体植入术仅仅是在眼内加入一个隐形眼镜。

如果你做完手术之后还是有不卫生的用眼习惯(比如过度用眼等),近视还是有可能继续发展。不过大多数接受准分子激光手术及半飞秒激光手术患者可在度数稳定后再做增效手术。另外,近视手术后你还是会老花。这是因为人到45岁以后,可能会出现老花,这与晶状体老化有关。近视激光手术本身并不会使老花比非手术人群更严重。

干眼症 要科学预防和治疗

“干眼症患者通常会有眼酸、眼痛症状,看近处不能持久,严重者还会头痛、恶心。”辽宁省沈阳市第四人民医院干眼诊疗中心副主任刘洪安表示,干眼症患者眼睛油脂膜过薄或缺失,泪水在眼睛内停留时间短、易蒸发,造成眼睛干燥。“这时,泪腺会刺激分泌更多的眼泪,所以干眼症患者反而常常流泪。”

“最近接诊了一位需长时间使用电脑工作的患者,她自述只能连续看5分钟左右电子产品,超时眼睛会酸痛、流泪、视物模糊。”刘洪安表示,在他接诊的患者中,因过度接触电子产品诱发干眼症的患者占大多数。

除了长期使用电子产品,焦虑抑郁、作息睡眠不充分、因年龄增长激素分泌水平改变等原因,都可能诱发干眼症。

除了诱因多元,干眼症发病年龄区间跨度很大。“接受过近视、白内障、青光眼等手术人群,长期戴隐形眼镜或角膜塑形镜人群和长期处于干燥环境中的人群尤其易患。”刘洪安说。

那么如何有效预防和治疗干眼症?

“首先,建议减少非必要近距离用眼时长,若确需长时间用眼,可采取‘20:20:20’用眼法则。此外,眨眼训练、热敷也可较好缓解眼部和眼周的疲劳感。”刘洪安说。

对于已经确诊干眼症的患者,刘洪安建议定期到医院做眼部检查和治疗。“使用市面上常见的人工泪液等眼药水能一定程度缓解干眼症带来的不适,但这类药品治疗效果有限,患者应避免频繁使用。医生会根据患者患病程度的差异区别使用清洁睑缘、疏通睑板腺、强脉冲激光等方法进行治疗。”