
近视眼不会变老花眼，是“误会”吗？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/31072.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

近视眼不会变老花眼，是“误会”吗？

。“近视眼不会老花”，这个说法是真的吗？许多人并不认可：很多近视眼患者上了年纪后，不仅远处看不见，看近物也开始吃力。

那么，这个说法是真的，还是“误会”？

多大年纪会老花眼？

据中华医学会眼科学分会统计，老花眼在38岁左右开始出现，52岁以后老花眼的发病率接近100%。

在中华医学会第二十三届全国白内障及屈光手术学术会议上发布的《2023中国老花眼人群洞察报告》称，我国35岁以上的人口中，有老花眼问题人群占比56.9%，达3.9亿。这个年龄段的中年人正处在创造力的“黄金期”，是家庭和社会的中流砥柱，老花眼将在一定程度上影响到生活质量。

无论是预防还是应对老花眼，应从正确认识这一生理变化开始。

中国医科大学附属第一医院眼科主任医师、教授刘汉强在接受中新社国是直通车采访时表示，老花眼是一个正常生理现象，人到了一定年龄，尤其是到了四十七、八岁时，由于睫状肌收缩功能减弱或者晶体弹性不够和调节功能减弱，从而导致看不清楚近距离物体，这在医学上被称为老视，也就是通常所说的老花眼。

近视和远视对老花有影响吗？

近视眼是远处看不清，远视眼是近处看不清，这些让世界愈发朦胧的眼疾到底怎么回事？对老花眼会有何影响？

刘汉强说，近视眼和远视眼患者，属于屈光不正，到了一定年龄，近视、远视患者都会出现老花眼的症状。

“但是，有一种情况是例外。”刘汉强说，一左右的近视患者，日常如果不需矫正视力的，老花眼症状一般会出现得稍晚一些。而远视恰恰相反，因为远视本身就是近处视力不佳，老花症状可能会出现得早一些。

如何应对与预防老花眼？

“耳不聋、眼不花”往往被视为老年人身体素质好的表现，那“眼不花”是怎么做到的？

北京同仁医院屈光中心赵鹏飞总结了预防老花眼八法。

- 1、保持眼部健康。注意眼部卫生，避免长时间盯着手机、电脑等电子屏幕。每隔一段时间进行眼部休息，如闭眼、眺望远方等，以减轻眼部疲劳。
- 2、均衡饮食。饮食中应富含维生素A、C、E和锌等营养素，这些营养素有助于保护眼睛健康。建议多吃水果、蔬菜、全谷类食物和鱼类等富含这些营养素的食物。
- 3、控制体重。肥胖会增加患老花眼的风险，因此保持健康的体重对预防老花眼有益。
- 4、适度运动。定期进行适量的有氧运动，如散步、跑步、游泳等，有助于提高血液循环速度和增强身体健康，从而预防老花眼。
- 5、戒烟。吸烟会损害眼部健康，增加患老花眼的风险，因此应戒烟或减少吸烟量。
- 6、定期检查。定期进行眼科检查，及早发现眼部问题并进行干预，是预防老花眼的重要措施。
- 7、眼部锻炼和护理。可以采用穴位按压法、冷水洗眼法、热敷护眼法等来缓解眼部疲劳，改善视力功能。还可以进行眼球体操，通过锻炼支撑眼球的肌肉来有效预防老花眼。
- 8、正确用眼。掌握正确的阅读方法，如调整读物与眼睛的距离，避免在光线不足或过强的环境下阅读。

综上所述，预防老花眼需要从生活习惯、饮食、运动、眼部护理等多方面进行综合调整。通过实施这些预防措施，可以有效地延缓老花眼的发生。

作者：赵斌 来源：国是直通车

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发