

电子产品的使用过度让眼睛加速衰老

看手机时总下意识地把手机举得远一些屏幕上的文字才清楚,工作看文件资料需要摘下佩戴多年的近视眼镜才能完全看清……今年年初开始,41岁的张女士(化姓)发现自己的眼睛出现了这些奇怪的变化,眼睛疲劳、酸胀感也明显增加。“不会是眼睛出什么大问题了吧?”联想到同事说过的视网膜病变、青光眼等名词,张女士坐不住了,赶紧挂了眼科专家号。

生活方式改变是主因

南京市第一医院眼科主任医师、医学博士赵峰接诊了张女士,为她做了视力检查、验光等项目,当赵峰主任根据检查结果,告知她出现上述情况是因为她出现了老视现象,也就是日常说的老花眼时,张女士非常纳闷,自己才41岁,而且又是近视,怎么会这么早眼睛就“老花”了呢?

老视,俗称“老花眼”,被视为眼睛的“中年危机”。专家介绍,老视是眼睛的变焦能力下降,无法满足日常自动对焦的需求。40岁之前,眼睛就好比一部强大的变焦相机,在不同的距离总能高效、准确的自动对焦。而40岁之后,这部相机的变焦范围越来越小,对焦速度越来越慢,直到某天只能在很小的范围内才能较清晰地成像。

为什么会出现老视?据了解,老视发生的主要原因是晶状体弹性下降,次要原因是睫状肌功能减弱。晶状体是眼内一个类似

凸透镜的结构,它的形状和位置可以在睫状肌的驱动下发生变化,从而让外界的光线能清晰聚焦在视网膜上。当晶状体弹性下降或者睫状肌功能变弱时,晶状体将不能很好地发挥变焦作用,从而造成视网膜上的成像发生失焦,也就是我们所感受到的“视物模糊”。

从严格的生理学上讲,老花眼发生的年龄节点并没有显著提前,它依然遵循着大约40岁开始的自然规律。但为什么我们普遍感觉“花”得更早,更普遍了呢?

专家表示,这主要源于我们生活方式的改变。首先是电子产品的过度使用,这是感受老视提前的最主要原因。长时间、高强度地紧盯近距离的电子屏幕,会导致睫状肌长期处于高度紧张、痉挛状态。缺乏户外活动也是因素之一,意味着眼睛的“肌肉”得不到休息和锻炼,加速了其功能的减退。此外,过去人们对视觉质量的要求可能不高,有点模

糊将就一下就算了。但现在,我们处于信息爆炸的时代,对阅读的清晰度、舒适度要求更高,稍有不便,就会立刻察觉并寻求解决。

老视后会对我们有哪些影响?对于中低度近视者来说,看近时摘掉眼镜即可,仍然可以舒舒服服地躺在床上刷手机,这也是“近视眼不会老花”传说的由来。但事实上,摘掉近视镜(凹透镜)就相当于附加了一个老花镜(凸透镜),这同样是老视的典型表现。对正视群体而言,看远时不需要佩戴眼镜,但随着年龄增加,看近时将越来越依赖眼镜,老视会逐渐给生活和工作带来一些小烦恼。而对于远视群体来说,无论是看远还是看近都不清楚,眼镜将成为你生活中必不可少的陪伴,不少患者同时伴有明显的视疲劳症状。此外,老视对个人心理也可能带来影响,例如,出现老视后,有些人会觉得自己开始变“老”了,产生挫败感和心理压力。

防老视预防做在平时

老视目前不存在严格意义上的治愈,借助光学原理解决眼睛对焦问题是现阶段唯一成熟的方案。传统光学矫正如框架眼镜是目前最常使用的方法,包括:单光老花镜,只用于看近,看远需摘下;双光/三光眼镜,一副镜片上有远、中、近多个光度区,但存在像跳和外观问题;渐进多焦点眼镜,是目前主流的选择,镜片上方用于看远,下方用于

看近,中间是连续的过渡区,外观与普通眼镜无异,可以实现无缝视觉切换,但需要一定的适应期。

手术矫正的方法主要有角膜激光手术、晶状体置换手术等,手术没有一个绝对的“最佳年龄”,需经专业医师评估,结合眼部条件和患者需求选择。

40岁以下出现“早发性老花”的中青

年,通过科学的眼部训练,可以增强睫状肌的力量和灵活性,改善双眼协调能力。对于多数患者来说,建议方案为:40岁以下,首选调节力训练,可辅助使用抗疲劳镜片;40~60岁,首选渐进多焦点眼镜,可谨慎选择老视矫正手术;大于60岁,如合并白内障,首选多焦点人工晶体,可备选单/双眼欠矫方案。

专家告诉你如何延缓“花”

1.控制用眼时间和距离:遵循“20-20-20”法则,即每近距离用眼20分钟,就抬头看20英尺(约6米)以外的远处至少20秒。保持至少40厘米的阅读距离。

2.增加户外活动:每天保证1~2小时的户外时间,让眼睛接触自然光并远眺,是放松睫状肌最有效的方式。

3.保证充足光照:在光线充足、均匀的环境下阅读,避免在黑暗中看手机。

4.均衡饮食:多摄入富含维生素A、维生素C、维生素E、叶黄素的食物,如深绿色蔬菜、黄色水果、鸡蛋等。

5.戒烟限酒:研究表明,吸烟会加速晶状体的老化。

6.定期眼科检查:从40岁开始,每年进行一次全面的眼科检查,不仅能了解老视进展,还能及时发现青光眼、黄斑病变等眼病。

据《扬子晚报》



情绪随着气温变低? 专家:可能是“季节性情感障碍”

进入11月下旬,全国多地冷空气活动频繁。随着气温降低,不少人感觉自己特别容易情绪低落,甚至不想社交,影响工作,或者总是对奶茶、薯片等高热量食物充满渴望。专家提示,这可能是冬季天气惹的祸,有的人患上了一种名叫“季节性情感障碍”的疾病。面对这种“情绪感冒”,我们该如何及时调整情绪、保持心情舒畅呢?

每到秋冬,北京大学第六医院的临床心理等科室门诊都会迎来就诊高峰,因失眠、抑郁、情绪低落问题前来求诊的患者大幅增加。北京大学第六医院副院长孙洪强说,这些患者中不少都是遭遇了季节性的情绪问题,而

影响他们情绪的就是秋冬寒冷的天气。

专家解释,季节性抑郁是一种与季节变化相关的情绪失调问题,通常在秋冬季高发。其核心因素在于由光照影响大脑分泌的血清素和褪黑素等神经递质变化。其中,血清素是人体的“快乐激素”,负责调节情绪、食欲等多种生理功能,与心理健康密切相关。

冬天光照减少,血清素水平下降,人体就容易感到情绪低落、焦虑和疲惫。冬季喜好甜食和淀粉类食物,也是因为摄入此类物质对于提升人体血清素有益。而褪黑素是“睡眠激素”。冬天昼短夜长,褪黑素分泌时间延长,就容易出现

睡不醒、昏昏沉沉的情况。

中国医学科学院北京协和医院消化内科主任医师李景南还提醒,季节性抑郁的表现可能不仅仅是情绪和睡眠障碍,当人持续情绪低落时,胃肠道也可能会产生不适症状。

李景南说:“胃肠道算是人的‘第二大脑’,人的情绪状态会释放一些递质影响胃肠道,这些‘emo’的情况不仅会影响到胃肠道的运动功能,同样还会影响到胃肠道消化功能。”

临床数据显示,当下遭受季节性抑郁问题的患者人群有增加趋势。孙洪强表示,当情绪低落等情况持续时间较长,影响到正常的情绪和生活,就意味着这

已经不仅是季节变化带来的情绪波动,需要去医院检查。

如何才能应对“情绪感冒”,防止短期情绪抑郁发展为疾病?孙洪强提示,采用“光照疗法”和“运动处方”可以有效解决情绪问题;同时要针对已有的睡眠问题进行有效的干预。

孙洪强说:“要多晒晒太阳,不太冷的时候要多到户外活动。早晨起床的时候就把窗帘拉开,即使没有太阳,也有光线进来;要保持规律的作息,生物节律的变化会影响情绪、睡眠的问题;体育活动非常有帮助,即使是散步,或者在户内做运动也是有帮助的。”

据中央广播电视台总台中国之声