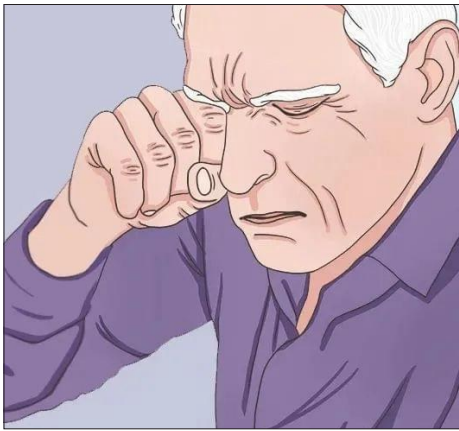


近视叠加老花眼怎么办? 学会这3招勿忧



了近距离看东西比较困难的现象。它并不是一个疾病,而是一种生理现象,一般会在40~45岁左右开始出现。

老视最明显的一个表现就是看近困难。在日常生活中常常表现为看手机的时候觉得眼睛容易疲劳,因为手机一般拿得比较近。另外,在看手机上一些小字时出现重影、看不清的情况,而拿到稍远处时却可以看清也是老视的表现。还需要注意的是,长时间近距离的用眼之后产生眼睛胀、眼睛酸,甚至会出现眼睛痛伴头痛,都可能是老花眼的症状。

近视患者老了之后还会得老花眼吗?

首先要明确老花状态不同于老花症状,眼调节力下降的状态相似,但症状可以不同,这跟原有的屈光状态有关。例如有甲、乙、丙三人年龄相仿,经检查三人都有150度老花,但是甲和丙已经感觉到看近困难,而乙完全没有表现,这是为什么呢?

甲本来是远视眼(100度),年轻时,看远看近都很清楚,45岁以后,看远仍然没问题,但看近越来越累,原因是远视眼在看近时比正视眼需要用更多的调节力,但是老花出现调节力减弱,甲在看近时就出现了明显困难。

乙本来是近视眼(100度),年轻时,远视力不到1.0,没有戴镜,45岁以后,看远的视力没有太大变化,看近也依然清楚,原因是近视眼在看近时需要用较少的调节力,即使已经有老花,减弱的调节力仍能满足看近需要,就没有老花症状。

丙和乙一样也是近视眼(100度),为了看远清楚配戴了一副100度的近视镜,45岁以后,看远依然需要戴镜,看近时戴着眼镜就会感觉疲劳,脱掉眼镜看得比较舒适。原因是戴镜矫正了原有的近视后,丙在看近时仍然需要和正视眼一样的调节力,而老花的存在使调节力不能满足需要,因此看近不清,脱镜后情况就类似乙。

可见,无论是近视眼,远视眼,还是正视眼,都会出现老花。不同的是,近视眼可能老花症状不明显,而远视眼出现症状更早也更明显。除了屈光状态,用眼习惯,生活习惯等都会对老花的表现产生影响。比如在相似的屈光状态和老花程度下,一位爱好篆刻的老年人要比一位爱好慢跑的老年人更容易感到视疲劳。

刚出现的老花,可能只表现为对光线和对比度的要求变高。可以提高室内照明,并使用双重照明,于书本和眼之间放置一盏台灯,这样不但可以增加阅读物的对比度,还可使瞳孔缩小,增加焦距,提高视力。另外,可以适当调整阅读物的字体大小和色彩,一般黑白分明的阅读物更容易分辨。避免长时间近距离阅读,以免引发眼痛眼酸等视疲劳,注意看近看远相结合。

2、戴对眼镜,矫正视力

老花镜片的验配是在原有屈光状态基础上进行的,首先要确定原有的屈光状态是近视,远视还是正视,然后确定老花程度,最终配戴的镜片是在原来镜片上附加老花度数,不同的眼部情况需要配置适合的老花镜,建议到正规医疗机构进行验配。并且,随着年龄不断增加,老花镜片的度数需要相应调整。

3、不戴眼镜,另有出路

对于一些不愿意或不习惯戴老花镜的人来说,老视矫正手术提供了另一个选择。老视矫正手术种类较多,目前是屈光手术领域研究的热点,正在日臻成熟。

如何判断自己是否得了老花眼?

老花眼的学术名称是老视。老视是指随着年龄增长,眼睛的调节能力下降,出现

有了老花眼,可以做什么?

1、调整环境,减轻症状

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
中文热线: 703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
Invisalign certified
服务大华府地区 两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近) Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555

医生专版
A doctor in a white coat giving a thumbs up gesture.

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医师
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
● 无刀激光白内障手术
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
● 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
● 糖尿病和高血压眼底检查
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
● 定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
● 福建医科大学毕业
● 国家康复医院住院医师
● 纽约州立大学研究生
● 宾州大学附属医院住院医师
● 国家卫生总署 Fellow
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
○ 痔疮切除、乳房肿物切除
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
● 美国临床肿瘤学会会员
● Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
● 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
● 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费, 全面接受新病人
● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Hospital 主治医师
● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022