

老眼昏花不一定是老花 正确认识很重要

什么是老花

老花,医学上称为老视,是一种正常的生理现象,是身体开始衰老的信号,几乎每一个人都会得老花眼。

形成老花眼的原因:随着年龄增长,晶状体逐渐硬化,调节晶状体弹性的肌肉慢慢松弛,调节功能减退,从而导致了看近物时出现视物模糊的现象。大多数人在40-45岁逐渐出现近距离阅读模糊、疲劳、酸胀、畏光伴头痛等症状,这将大幅度降低生活质量和工作效率。

老花眼突然不花要当心

王大爷在10年前就已经出现老花,平时看书读报时需戴老花镜。最近一段时间,视力突然好转,书本上的字不戴花镜也能看清楚了。是老花眼不花了吗?

老花眼是眼部正常的生理老化现象,正常情况下老花眼是不会好转的。如果好几年甚至十几年的老花眼突然变好了,这并不是什么“好消息”。需要警惕,这极有可能是眼部或全身出现疾病的表现,应引起足够的重视。

白内障,特别是早期白内障,晶状体仅周边部分浑浊但中央部分仍保持透明,不影响视力。在白内障进展期,晶状体纤维水肿和纤维间液体不断增加,屈光力增强,抵消

了晶状体硬化造成的屈光能力下降,这样的人一般看近处比以前清楚了,但是看远处不清楚。因此,这个时候曾经有过老花眼的老人就会突然发现自己不用戴老花眼镜都可以看得清清楚楚了。但这种现象只是暂时的,一般只能维持1~3个月。随着白内障病程的发展,老花的现象又会重新出现,会变得看近、看远都不清楚。

人不可能返老还童,花眼也是不可能自行好转或消失的。老年人短时间内发生较大幅度的近视改变,应及时去医院进行包括眼部和全身的详细检查,特别是血糖的检查。血糖增高,尤其是短时间内的血糖增高,也可引起晶状体内部的变化。当血糖高时,晶体内的葡萄糖含量增高,通过渗透作用,水分伴随着葡萄糖进入晶体内,过多的水分引起晶体密度增高,屈光指数增加,从而导致近视加深。当血糖降低后,晶体内水分也会减少,导致近视程度减低。这种近视改变的特点是近视度数会反复,有时可以自行回退。

“老眼昏花”不一定是“老花”

很多老年人将“看东西模糊”都归咎于“老花”,其实则不然。临床上一些常见病,比如白内障、视神经炎、黄斑病变、青光眼、糖尿病性视网膜病变、高血压视网膜病

变、脑肿瘤压迫视神经等,也会引起视物模糊。若不接受治疗,会严重影响视力,甚至失明。

因此,老年人不要简单地认为视力下降就是“老花”,坐视不理,应该到正规医疗机构就诊,以免耽误病情。

正确认识老花眼

老花眼属于正常生理现象,就像人到了一定年龄长白头发一样。既然我们无法阻止,那有什么办法可以延缓老花呢?

1、饮食营养合理。补充富含维生素C、胡萝卜素、花青素等食物,如蛋黄、菠菜、玉米、猕猴桃、苹果、蓝莓、火龙果等蔬菜水果,可缓解眼疲劳、润眼明目、防治眼疾。平素要禁忌烟酒,少吃辛辣刺激食物。

2、积极锻炼身体,保持乐观心态。可以进行一些适当的体育锻炼,如散步、气功、打太极拳等,以促进全身的血液循环和营养物质、氧气的供应,增强体质,延缓衰老,同时延缓老花眼的发生。

3、保持工作环境光照充足。阅读时足够的光线增加了文字与书本之间的对比度,使字体更容易被看清,减轻眼部的调节负担。除此之外,充足的光照能够使瞳孔缩小,景深加大,视力提高,帮助已经患有老花眼的患者提高阅读能力。

4、多做“远、近交替视训练”。比如:举起食指置于正前方,慢慢靠近鼻子,停在两眼中央,让眼睛做斗鸡眼动作,维持10~20秒不动。然后,食指慢慢远离,再慢慢靠近,眼睛随着食指,一下变成斗鸡眼,一下恢复正常,来回约10次。

配老花镜最安全的办法就是量身定制,因为每个人的脸宽、瞳距都不一样,用眼习惯也不尽相同,有很多人双眼度数也不一样,只有量身定制才能充分保证老花镜的清晰度和舒适度,量身定制的老花镜外形也会比较美观。在路边摊随便购买的老花镜,多不能与视力精确匹配,且存在一定的质量风险,不宜购买。

有的老年人佩戴老花镜3年后又出现吃力、疲劳、模糊的现象,这是怎么回事呢?其实就算佩戴合适的老花镜也不是一劳永逸的。一般情况下,眼睛调节能力在40岁后逐渐下降,60岁后老花度数就会基本稳定,平均每三年增加50度。因此,最好三年左右做一次视力检查,并调整花镜度数。否则,花镜的度数与眼睛不相匹配,长期使用会加重视觉负担,加速老花的程度,甚至增加其他眼病风险。

日常生活中,佩戴老花镜的同时也要注意用眼习惯,尽量避免长时间近距离用眼。

爱平诊所
Gaithersburg Family Medicine
美国家庭医师专科文凭, 美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师
Aiping Sui MD
积累多年丰富的临床经验, 接受多种医疗保险及自费

徐唯 医师
Wei Xu MD
各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

跨越4州7个诊所, 十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据, 多方面整体预防治疗, 做到专病治疗;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合征、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

中华堂中医馆
● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸
Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com
地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

眼科医生
殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyecareconsultants.com

* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
* 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生
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医生
- 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 在 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

妇产科
703-698-9668
starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

- 子宫内腺清除术: 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、乳房肿块切除
- 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

自费优惠

○ 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 113, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

精神心理专科

郑三君 医师 ★ 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

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

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