

近视眼遇上老花眼 到底该咋办？

哈医大四院视光专家来解析

□本报记者
刘菊

近视、老花病理不同

不能相互“抵消”



一提到近视和老花,有不少人会觉得近视的人年老后就不会有老花眼,但这只是大家的误区。实际上,大部分近视眼患者上了年纪,都会遇到戴上近视镜能看远却难看近的窘境。近视眼患者遇到老花眼到底该怎么办?近日,记者采访了哈尔滨医科大学附属第四医院视光中心主任姚春艳。姚春艳告诉记者,当前我国的近视发病率很高,患者人数超过6亿,其中青少年近视发病率在52.6%。“现在大家可能更关注孩子近视问题,但其实这6亿近视人群都可能面临到了一定年纪时出现的近视+老花。”姚春艳介绍,近期中心便接诊了不少近视、老花同时存在的患者。

姚春艳介绍,老花眼是一种生理状态,人眼的调节力随着年龄增长而下降,到老了都会出现老花。这种生理状态因人而异,有的人47岁左右就可能出现症状,有的人可能进入老年才出现。主要表现为看不清近处事物,或者把书本、手机放得远一些才能看清。需佩戴老花镜矫正远视力。而近视眼则大多数是眼轴过度增长,物像成像聚到视网膜前,导致看远处事物不清楚,看近处清楚。可佩戴近视镜或手术矫正远视力。

“随着年龄增长,很多人都即将面临近视眼和老花眼同时存在的问题。”姚春艳介绍,出诊时,她常会遇到中老年人随身携带2副眼镜,看书看报纸时戴老花镜,出去玩时又戴上近视镜,给生活带来很大不便。姚春艳说,有视力矫正需求,且不存在近视、眼病的老花眼市民,建议到医院严格验光,测准度数后佩戴老花镜即可,不用手术。近视眼和老花眼同时存在的情况,可以选择近视镜、老花镜交替使用;进行结合老花眼情况定制的个性化近视眼矫正手术;或佩戴渐进多焦点眼镜。

矫正视力方法多

可按个人需求选择

姚春艳提醒,有的人有禁忌症不能手术,有的人戴眼镜就会感到不适……不同的矫正方法适合不同的人,市民可结合个人情况和需求,进行视力矫正。

刘先生今年55岁,一次公司年会发言时,他发

现抬头看观众看不清,低头看发言稿也一片模糊。他怀疑眼睛出了问题,赶紧到医院检查,发现是近视度数没有配足,且出现了老花眼症状。结合刘先生诉求,姚春艳为他配了渐进多焦点眼镜。这种眼镜的特点就是镜片上多个度数,能满足远、中、近都想看清的患者的要求。

张女士(化名)今年49岁,近视多年,左眼度数1000度,右眼度数1300度。“人可以适应两眼150度以内的生理参差,但超过250度就很难适应了,此时两只眼睛看东西会一大一小。”姚春艳告诉记者,近段时间,张女士出现了老花眼症状,本来看远就不太清楚,现在看近也费劲。结合情况,姚春艳为她进行了结合老花眼情况定制的个性化手术,缩小了她两只眼睛的参差。

“等我到了花眼年龄,会不会出现近视老花并存的情况?”姚春艳介绍,临床上经常有近视矫正手术患者咨询这样的问题。她提醒,一般进行过矫正手术的患者,即使再次近视度数也不会特别高,多为100-200度之间。这样的视力看近没问题,但看远可能会模糊,几乎不影响生活,如果对视力要求严格,还可选择佩戴眼镜或手术来矫正。

医生提醒

为了不被近视、老花困扰,最好的办法还是保护视力。首先要保持良好的用眼习惯,增加户外活动,用眼时掌握“20—20—20”用眼原则,即近距离用眼20分钟后,向20英尺(6米左右)以外的地方,远眺20秒。电子产品使用方面,手机和平板电脑屏幕太小、光线太强,容易造成眼干和视疲劳,看视频时最好用投影或4米以外的大屏电视,6岁以下儿童每次不要超过20分钟。一旦出现近视眼、老花眼症状,要到正规医院眼科进行科学验光,及时佩戴眼镜。不管近视镜还是老花镜,都是延缓度数增长的手段,不要逃避。



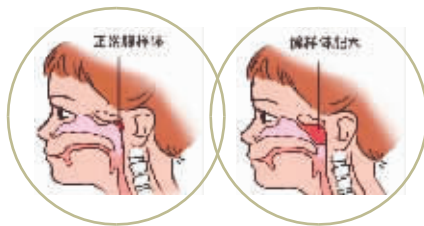
“口呼吸”拉低孩子颜值如何应对?

专家:预防腺样体面容,应注意避免上呼吸道感染

□本报记者 刘菊

“腺样体面容”对很多家长来说都不陌生,很多家长都说自己孩子存在“口呼吸”等问题,担心孩子会出现腺样体面容。为此,记者采访了哈医大六院江南院区耳鼻喉科主任高原。高原介绍,腺样体肥大是在3至10岁儿童的常见多发病,据统计,发病率为9.9%至29.9%。“近年来很多家长都说感觉腺样体肥大的孩子越来越多,其实不是发病率上升了,而是市民对疾病认识提升,意识到孩子存在‘口呼吸’问题,就会及时就医。”

生理性腺样体肥大不必担心
病理性的需警惕、治疗



育、身高发育,造成暴躁易怒性格、注意力不集中、白天嗜睡、晚上睡不好等问题。

拉低颜值的“罪魁祸首”
“口呼吸”必须警惕

高原说,腺样体肥大堵住后鼻孔,孩子只能经嘴呼吸,影响鼻腔发育,造成嘴唇变厚、牙齿前凸、上颌上拱等。时间久了,就可能形成“腺样体面容”,牙咬合不齐、嘴唇凸、眼距宽、鼻翼外翻,多见于换牙期。

“其实拉低孩子颜值的元凶是‘口呼吸’,但并不是所有口呼吸都是腺样体肥大

导致的。”高原强调,除了腺样体肥大,鼻炎;扁桃体过度肥大造成打鼾、呼吸不畅;阻塞性睡眠呼吸暂停;鼻窦炎等病理性疾病,都可能导致“口呼吸”。所以当发现孩子经常口呼吸时,建议到正规医院的耳鼻喉科纠正。

高原告诉记者,人在小时候大脑发育最重要,该干预疾病时不作为,即使以后治疗减轻了症状,但疾病早已对人的智力发育、面部发育造成了不可逆的影响。家长可以细心观察孩子的状态,出现长期鼻塞、鼻子不透气;没有感冒、鼻炎等诱因的打鼾超过一个月,改变姿势也无法缓解,甚至憋醒;长期口呼吸等症状时,应及时就医。

“如果出现腺样体肥大严重堵塞鼻腔、保守治疗没有效果等情况时,一定要遵医嘱进行手术治疗。咽部淋巴组织丰富,切除小部分后,也不会影响免疫力。”高原提醒,当家长怀疑孩子病理性腺样体肥大时,建议及时到医院检查,选择适合的治疗方案,越早干预治疗,对孩子影响越小。

吸烟吸出“声带白斑”? 戒不了也少抽为妙

本报讯(高军震 周芷含 记者杨艳)男子忽然出现严重声嘶、咽痛等症状,诊断结果竟是吸烟导致患上声带白斑。哈尔滨市第五医院耳鼻喉科医生提醒,保护嗓子要戒烟酒、轻用嗓。

卢先生今年54岁,有着近40年烟龄,2年前开始出现声音嘶哑的症状,但并未在意。直至最近,他的咽痛有所增强,同时声音嘶哑越发严重。在市第五医院耳鼻喉科,医生孟宪影诊断卢先生为声带白斑。与患者沟通后,决定采取支撑喉镜下声带肿物切除术。目前,卢先生恢复良好,发声正常。

孟宪影说,患者长期吸烟是其患病的主要因素,喝酒、过度用嗓等危害喉咙的不良习惯以及拖延检查、治疗更令病情雪上加霜。

孟宪影介绍,声带白斑指的是声带黏膜表面呈白色斑块状隆起,是由于声带黏膜上皮生长异常或成熟异常及过分角化引起的喉炎症,主要表现为声音嘶哑、咽部异物感。有一定的癌变率,但只要科学保护喉部,就可以避免癌变。

孟宪影表示,虽然手术成功,但根据声带白斑属于癌前病变这一特性,仍需要患者严格戒烟戒酒才能防止复发。预防声带白斑的最好手段就是及早戒烟,轻用嗓,保持良好作息增强免疫力,不食或少食辛辣刺激食物,尽量避免停留在二手烟环境中。

如何预防
腺样体肥大

首先要预防上呼吸道感染,早诊断、早治疗,避免上呼吸道反复感染造成的淋巴组织增大,而引起腺样体大、扁桃体大。应帮助孩子保持健康体重,合理膳食,适当增加运动量,少吃高脂高糖食物。