

中青年成为主力 有人35岁就“老花” 到底哪些人在看“眼疲劳老花门诊”

近日,上海市眼科医院(又名:上海市眼病防治中心)开设“眼疲劳/老花门诊”,就诊人群络绎不绝,大多为中青年,不少人因过多使用电子产品导致干眼症、视力下降等,甚至有年轻人35岁就出现了“老花”症状。

“随着数字化生活的深入,眼部健康已成为全民关注的公共卫生问题,这也是我们开设这一门诊的原因。”近日,上海市眼病防治中心视光科副主任医师赵立全在接受记者采访时表示。



近日,参观者在国家会展中心试戴一款AI眼镜。 新华社发

六成职场人有视疲劳问题

38岁的互联网从业者王先生是门诊的就诊患者之一。据其称,他每天面对电脑工作12小时以上,近半年来频繁出现眼睛刺痛、看屏幕重影的情况,滴了多种人工泪液都无济于事,“我一直以为是干眼症,一直拖着没来看,直到在这里做了视功能检查,才发现是眼疲劳引起的调节和集合功能异常”。

赵立全透露,现代生活方式的改变正在重塑眼部疾病的发病图谱。调查数据显示,上海职场人群中约60%存在不同程度的视疲劳问题,25—50岁中青年日均面对电子屏幕时间超过10小时,频繁切换手机、电脑、平板等多屏场景,叠加高强度工作压力,让眼部健康不堪重负。

此外,门诊中还有部分患者因配镜难题而来。就诊患者、29岁的张女士就曾遭遇这样的困境,她戴镜十余年,右眼近视450度,左眼远视125度,严重的屈光参差让常规配镜难以适配。“为了让我适应,配镜时只能让右眼度数‘欠矫’,但双眼看到的物像大小始终不一样,看近时总感觉眼睛在拼命对焦。”

“眼睛干涩、视物模糊但检查无明显器质性病变,想配镜又找不到精准方案,不知道该挂哪个科。”赵立全说,鉴于张女士不接受隐形眼镜和激光手术,医生建议她试戴屈光参差专用镜片,“这种镜片通过特殊设计,可以改变镜片的放大率,使双眼看到的物像大小一致,也能显著解决眼部紧张感和头部不适感。”

“老花”人群越来越年轻

以前有句俗话:四十七八,老眼昏花。传统认知中属于“老年病”的老花眼,发病年龄已提前至35—40岁,这类人群成为了眼疲劳门诊中的“主力”就诊人群。“这部分人群中出现老花症状的也不少,一方面是用眼过度,还有就是近视比例高,眼镜没有配好,屈光不正叠加眼疲劳导致。”

赵立全介绍,这一门诊目前已经开设了近2个月,门诊量正在逐步攀升。

“我们的门诊其实全名为眼疲劳、老花门诊,35—40岁这个年龄段正处于事业打拼期,用眼强度最大,也是眼部调节功能开始衰退的关键节点,眼睛的调节功能如同相机对焦系统,睫状肌长期处于紧张状态就像紧绷的橡皮筋,久而久之会失去弹性,就容易出现老花前期症状,如有近距离视物模糊、眼睛干涩酸胀,甚至头晕、头痛等。”赵立全解释。

赵立全也表示,有些老花前期症状是功能性波动性下降,是暂时性的,只要眼睛休息好了,就会好一些,恢复到一个正常状态,但需要引起大家的重视,“若不及时干预,也可能加速发展为老花眼,甚至诱发干眼症、青光眼等并发症”。

赵立全表示,老花的学术名字叫做老视,定义是眼部调节功能下降。现在不少三四十岁人群出现老花症状,但他们并不是特别愿意接受,心理上抵触“老花”这种称呼,导致后续的治疗和干预不配合。近期医学界已经达成共识,将其改为“近疲劳”。



“眼疲劳老花门诊”,就诊者不少为中青年职场人群。 图据澎湃新闻

近视与老花也可以并存

赵立全表示,大家常常以为近视人群老了不会出现老花,但其实这是大众认知误区,近视与老花也可以并存。

“一个人同时患上老花和近视,这样的情况在中老年群体中并不在少数,无论年轻时有没有出现近视,到了45岁左右,就可能会出现老花的情况,这是一种自然的生理现象,随着年龄增长,眼球晶状体逐渐硬化、增厚,眼睛调节能力下降,就跟人到了一定年龄会长白头发一样,人人都可能会遇到这样的情况,但一些人年轻时如患有高度近视或者用眼过度,可能提前出现老花,目前临床上也有手术矫正的办法,可以通过一次近视激光手术同时矫正近视和老视,帮助中年人摘镜、重获清晰视力。”赵立全表示。

“开设眼疲劳门诊,正是源自于临床需求。”赵立全坦言,除了眼病之外,当前不少职场人群持续存在眼睛亚健康状态但往往忽视就诊。

譬如有人看东西时而模糊时而清晰,眼部干涩或酸胀,甚至看久了电子屏幕出现头痛头晕等情况,“很多人忽视了这些症状背后可能出现的眼病,常常等到症状严重了才来看”。

赵立全介绍,眼疲劳门诊也帮助了不少年轻人解决了“眼疲劳了不知道挂哪个科”的问题,“这一门诊旨在解决患者一系列视觉难题,通过全面视功能评估,帮助患者精准定位病因,避免患者在不同科室间辗转”。

【相关】 眼镜不匹配 导致老花眼加重

记者了解到,目前市面上销售的老花镜,除了部分医院和眼镜经营机构验配的产品,还有一部分批量生产的成品眼镜,一般称为“老视成镜”。这种老花镜度数固定,从100度到400度不等,售价大都在80块钱以下。

北京同仁医院的权威专家告诉记者,成品老花镜度数固定,消费者的情况却千差万别,如果老花镜的度数不匹配,短期内能看清楚,但久而久之,可能会导致老花眼程度越来越重。

北京同仁验光配镜专业事务部主任吴敏告诉记者,一副成品老花镜的各种参数,如果和消费者的情况完全一致,这种特别匹配的概率可能不超过5%。对于老花镜来说,看得清只是基础要求,此外还有“舒适、持久”等多种要求。一些成品老花镜可能一开始能看得清,但是因为匹配度的差异,与“舒适、持久”的要求还有一定的距离。另外,大部分消费者两眼基础屈光度不同,两眼老花镜片度数也应该不一致。

一项数据显示,超过67%的老花人群视力没有得到矫正。吴敏主任强调,对于老花眼来说,两年左右就要查一次。只有定期查眼健康,定期去做一个验光检查,这样配出一个老花镜来,对眼睛健康保护才能更好。

综合央视、澎湃新闻报道