

# 老花眼

## Presbyopia

### 什么是老花眼？

老花眼是眼睛随着年龄渐长而自然形成的视力问题，一般人年过四十之后才会受其困扰。年轻人眼球晶状体柔软且有弹性，其周围的肌肉可随意按照看物体的距离而调节焦距。但随年纪增加，眼球晶状体逐渐硬化，且较不灵活，当光线进入眼睛便不易聚焦到视网膜上。所以，眼看近物时，影像变得模糊。而患老花眼的人，通常必须将物体放置远处才能看清其细节。

### 老花眼的症状

常见症状包括：

- 头痛
- 眼睛肿胀或眼睛疲劳
- 难以看清精美图案的细节或近处物体

### 老花眼的诊断

验光师或眼科医师可以通过全面的眼睛检查来查出老花眼。建议 40 岁以上的人进行基本眼科检查以查出老花眼或其他视力问题。

### 治疗老花眼

老花眼可以通过以下几种方式来治疗：

1. **配戴眼镜** — 眼科医生开处方的眼镜是矫正老花眼最简单的方法。老花镜也可以在没有处方的情况下购买。医生还可能会推荐双焦点、三焦点或渐进式镜片的眼镜，尤其是如果您已经戴眼镜的话。
  - 双焦点镜片：有两个不同的部分：顶部用于看清远处的物体，而底部则用于近距离看清物体。
  - 三焦点镜片：有三个焦距，可以让人看到远距离、中距离和近距离的物体。
  - 渐进式镜片：镜片能逐渐改变焦距以看清不同距离的物体。

2. **配戴隐形眼镜** — 这些类型的隐形眼镜可以由眼科医生开处方：
  - 单眼视觉隐形眼镜：一边隐形眼镜是为近视视力，另一边隐形眼镜是为远近视力。
  - 多焦点隐形眼镜：将近距离和远近视力矫正合并到两边的隐形眼镜中，使人看清近处和远处的物体。
3. **屈光矫正手术** — 有些人可能比较喜欢手术，因为手术后每天都不需要戴眼镜或隐形眼镜。但是，手术可能涉及某些风险。老花眼常见的手术治疗过程是激光原位角膜磨镶术（LASIK）和传导性角膜成形术（CK）。两种方法都是为了改变角膜形状。
4. **角膜镶嵌** — 在非主眼的角膜中植入一个微小和薄的晶状体（角膜镶嵌），以改善近处视力并减少对老花镜的依赖。

老花眼是不可避免的，因为它是自然衰老过程的一部分。因此，在 40 岁时进行基本眼科检查很重要；对于那些有眼病、糖尿病或高血压病史的人来说，更要在 40 岁之前进行检查。

有关眼科健康的更多信息，请向您的眼科护理专业人员咨询或浏览：

The National Eye Institute [www.nei.nih.gov](http://www.nei.nih.gov)  
Prevent Blindness Northern California  
<https://northerncalifornia.preventblindness.org/>

参考资料：

National Eye Institute  
<https://nei.nih.gov/health/errors/presbyopia>

American Academy of Ophthalmology  
<https://www.aaopt.org/eye-health>