

一到晚上就看不清？ 可能是得了散光

老年人有老花这并不是什么特别的现象，人老后眼睛的晶状体会收缩，所以才导致平行光进入眼睛后会投影在视网膜后，导致看近的地方看不见，这也就是老花眼的形成原因。但是散光又是怎么回事？

宁波博视眼科医院院长、白内障专家俞存主任医师表示，散光的症状和近视有些类似，但出现散光的原因却有很大不同。

散光和近视不是一回事

散光和近视的成因不同，表现也不同。简单来说，近视就是看近清楚看远模糊；而散光则是看近看远都不清楚，且看东西有重影。

散光在75度以上就需要配戴散光镜片进行视力矫正。如果矫正不当，眼睛就会因为不断调节以寻求最佳聚焦点最佳视力，从而导致视力模糊、下降、眼睛疲劳，斜视等。可很多人不知道这些症状与散光有关。

俞存提醒，散光眼要尽早矫正，否则视功能的发育会受到一定的抑制，年龄越大，矫正效果越差。早矫正，不仅能促进视功能的发育，而且物体变形和空间定位的误差反应会更小。

有人用加深近视度数来矫正散光是不正确的，特别是对于隐形眼镜配戴者。挑一款合适的隐形眼镜必须到专业的眼镜店进行准确验光，确定近视度数及散光度数，散光在75度以上就要选择专业的散光眼镜进行矫正。

手术可能造成散光

至于造成散光的原因，主要有三种。

结合以往的经验来看，基本上很多的老人散光眼的出现和老年人的一些眼睛外科手术是有一定的关系的。

除了一些外科手术会导致老年人的散光症状之外，很多老年人散光眼的出现实际上和患者的年龄也是有关系的，年纪大了之后身体机能也在慢慢退化，也有可能出现散光。

另外，老年人散光的出现和疲劳用眼实际上也是有一定的关系，或者是老年人因为一些清洁卫生问题导致的一些眼科疾病，也有可能引起感染之后出现眼睛状况，导致散光眼的出现。

怎样判断自己患有散光？

看东西常感觉模糊或有重影。

常把眼睛半闭眯成缝隙，好像这样就能看得更清楚点。

眼睛容易疲劳。

长时间阅读会感觉头疼。

夜间视力比白天差。

如果你符合上述表现中的任意一条，建议你到专业眼科医院进行详细的眼科检查，确认你是否有散光。

老人眼睛散光如何预防？

养成良好的用眼习惯，随便用手触摸眼睛会导致细菌进入眼睛而引起感染情况的出现。

保持良好坐姿，使双眼平视或轻度向下注视荧光屏，这样可使颈部肌肉轻松，并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。

要在光线充足的地方看书，姿势要正确，书与身体保持在30公分至40公分之间的距离。不要在摇晃的车上看书，也不要躺著看书。选择读物时字体要清晰，不可过小。

空余时间多到郊外游玩，多看远处绿色旷野，不要总是盯着近处的物体，保护视力，这对预防散光有一定的帮助。

建议不要吹太久的空调，以避免座位上有气流吹过，可在座位附近放置茶水，以增加周边的湿度，保障眼睛湿润状态，以免引起眼干眼涩情况出现。

●专家简介

俞存：教授、主任医师，宁波博视眼科医院院长，省医学会眼科学会委员，全国著名白内障手术专家。从事眼科医疗、教学、及防盲工作30余年，是国内最早开展白内障超声乳化联合人工晶体植入术的专家之一，为国内外白内障患者施术近10万例。擅长各种类型白内障超声乳化联合人工晶体植入术、视网膜剥离手术，尤其对先天性白内障、晶状体脱位、硬核白内障、青光眼术后的白内障、外伤性白内障等复杂病例的治疗具有极为丰富的临床经验，并不断创新发展，在国际上率先开展扭动模式超声乳化手术，囊袋张力环植入术等多项新技术并不断创新发展。

通讯员 高强 记者 陆麒雯



宁波博视眼科医院
NingBo Bosa Eye Hospital

银针凭妙手 白衣秉丹心

11月21日上午9点，龙华医院宁波分院（镇海区中医医院）门诊大楼三楼骨伤科的一间诊室外，人声鼎沸，三四十位病患正排队看专家门诊，诊室内的骨伤科专家周明浩忙得不可开交。

“我从外地赶来，早上7点就来排队了。”“周医生打针灸效果很好，我们全家都很信任他。”“周医生老病人特别多，态度也很好，我每次颈椎病犯了都来找他”……患者们争先恐后地讲述着周医生的好。

问诊、治疗、加号……不知不觉，时针指向下午一点，周明浩和徒弟终于结束一上午的忙碌，脱下白大褂，换上便装出去吃饭。这样的场景，每周一和周四上午都会上演。

1985年，周明浩从浙江中医学院中医系毕业，成为一名骨伤科医生。当时来求医的主要是骨折、脱位和伤筋的病人，治疗以手法整复及中药内外治为主。

随着经济的发展，群众生活条件明显改善，加之人口逐步老龄化，中老年患者逐年增加，慢性劳损性疾病和老年病患者成为主角，颈、腰椎间盘突出、肩关节周围炎、骨质增生等是最常见的病种，治疗方法也相应地转变为以针灸、拔罐等外治法为主，根据疾病需要配合中药内服。

中医的针灸、拔罐等外治方法凭借其见效快、疗效好、副作用少的优势，深受广大患者欢迎，特别是一些有基础疾病需要服用很多药物的老年人，他们更乐意接受。

93岁的离休老干部宋爷爷，因膝关节骨质增生疼痛难忍，日常出行只能坐在轮椅上，走几步路都需要人搀扶，在周医生这里扎针六七次之后，疼痛消失，又能独立行走。

王女士在运动中伤了右腿，整条腿痛得走不动路，按摩推拿效果不佳，经亲戚介绍找到周医生打针灸，打了一次痛感明显减轻，三次之后整个人舒服多了。

刘阿姨腿伤严重，多方求医后打算去上海接受手术治疗，抱着试试看的心态来打针灸，一段时间后痊愈，免去了手术之苦。

30多年的从医生涯中，这样的病例不胜枚举，患者口碑相传，前来找周明浩治疗的病人络绎不绝。

医生工作中最暖心的时刻，莫过于得到病人的肯定。“周医生，我的病好了，我以后不来了。”每次听到患者这样说，周明浩总是特别高兴，一种职业成就感油然而生。

作为一名医生，尽己所能帮助病人，减轻他们的病痛，这就是周明浩最想做也最乐意做的事情。

记者 陆麒雯 通讯员 孙妃

2020年宁波老年报俱乐部开始招募啦

入会资格：凡年满55周岁以上的公民均可参加

入会事项：新会员办理时请携带身份证件；老会员办理时请务必携带会员证，若会员证遗失，请携带身份证件。

入会标准：120元/年



办理会员即送
价值180元
大礼包



价值120元的洁牙三件套
(漱口水、牙刷、牙杯)



价值60元的灵芝丁
(80克/瓶)

会员权利：1. 优先参加宁波老年报组织的各类免费活动；2. 宁波老年报组织的各类收费活动，均可享受会员价；3. 优先在宁波老年报版面上刊登文学作品和新闻报道。

报名地址：宁波市海曙区鼓楼永寿街6号 宁波老年读者俱乐部

报名电话：87167337 报名时间：工作日上午9:00-11:30 下午1:30-4:00