

眼镜是偶尔戴,还是一直戴?

俗话说:眼睛是心灵的窗户,可近视的人,这扇窗就像蒙了一层毛玻璃。视力正常的人看世界是高清1080P,近视的人一摘眼镜,直接切换成省流量马赛克模式。

近视朋友们的日常全是狼狈:吃火锅/喝热饮时,镜片秒起雾,啥也看不清;冬天进室内,眼前瞬间白茫茫,得停下来擦拭眼镜才能看清;运动时眼镜滑下来、掉地上或者被撞碎,化妆时也总蹭到镜片;不戴眼镜被说“高冷不理人”,其实根本看不清谁是谁。

潇湘晨报·晨视频

记者张树波 刘畅 通讯员周巧

指导医院:长沙爱尔眼科医院

指导专家:视光师陈鑫

“听说经常戴眼镜会让度数越来越深,是真的吗?”“眼镜是有需要的时候戴,还是一直戴?”

关于近视后如何戴眼镜,不少近视朋友都有过类似的疑问。其实,戴眼镜的频率没有统一答案,关键看戴眼镜目的、近视度数、眼睛状态等。

低度近视(低于300度),眼位正常者:
灵活按需戴

总体原则是看得清楚可不戴,看不清楚时需戴上。若看远处仅轻微模糊,日常活动、近距离用眼(看书、手机)无不适,可按需戴眼镜。

看远看不清时,如上课、看电影、坐公交地铁等,需戴上眼镜;看近看得清楚时,如吃饭、写作业、看书等,可不戴眼镜,以及看远无需精准视物时,如散步、居家放松等,可摘掉眼镜让眼睛休息。

若看远习惯性眯眼、用眼吃力,即便度数不足300度,也建议长期戴镜,防止眼部调节过度。

中高度近视(300度及以上):
建议全天佩戴

无论300-600度中度近视,还是600度以上高度近视,除睡觉、洗澡外,其他时间建议全程戴镜,包括看书、看手机、居家走路等场景。

中高度近视者不戴镜,看远明显模糊,眼睛会“用力看”,容易引发眼酸、头痛;看近处也需要更大调节力,反而更累。全程戴镜能让眼睛放松,减少疲劳,有利于控制度数。

另外,高度近视常伴眼轴变长、视网膜变薄,存在视网膜脱离的风险。而且不戴眼镜不仅影响生活安全(外出时摔倒、碰撞),长期过度用眼会增加眼睛疲劳。

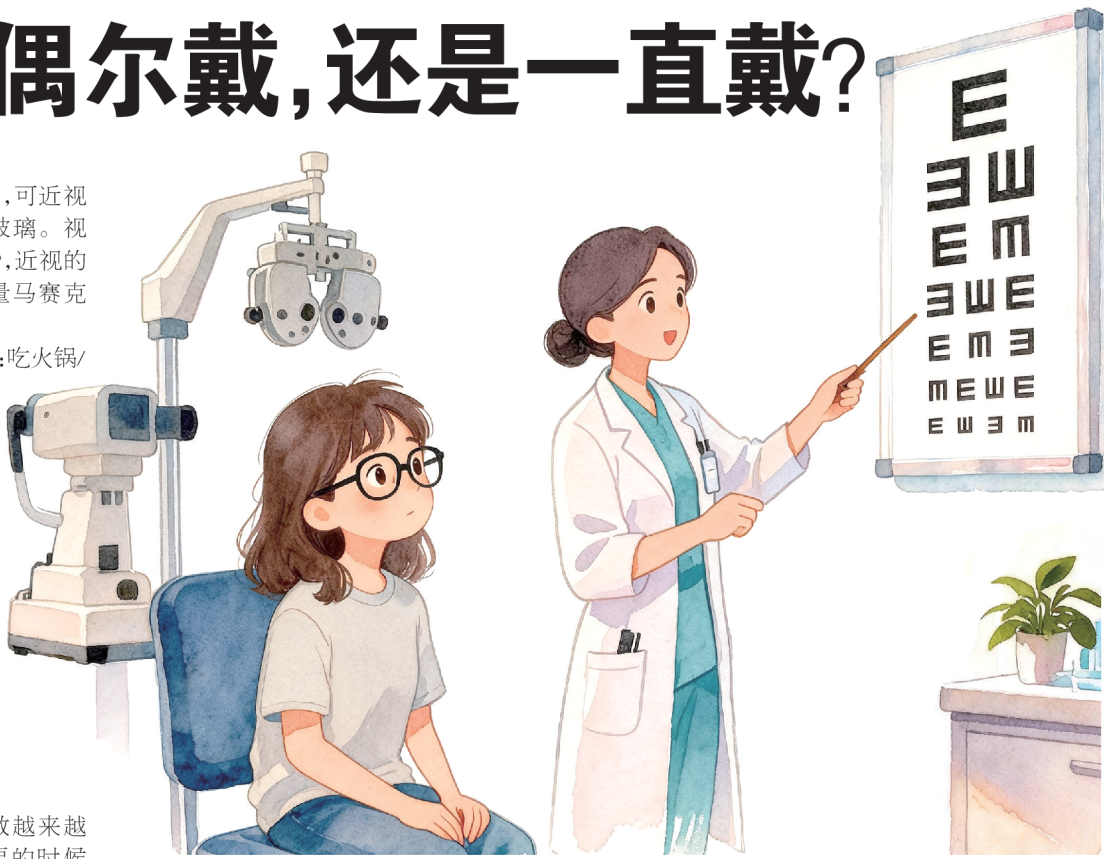
戴眼镜会让度数越来越深?

近视度数加深和戴眼镜本身无关,主要由长期近距离用眼、用眼姿势不良、遗传等因素造成。近视后拒不戴镜,眼睛长期处于视物模糊的状态,会加剧视疲劳与调节负担,反而让度数上涨得更快。

一副眼镜能戴好几年?

眼镜戴久了会出现镜片磨损、镜架变形等问题,影响看东西清晰度。

一般来说,成人视力相对稳定,戴普通眼镜时,可每年检查一次,眼镜不合适及时换,别硬凑着戴。



“护眼灯”真能防近视?

从几百元的普通台灯到上万元的“大路灯”,各种“护眼灯”让人眼花缭乱。那么,护眼灯到底有没有用?如果需要买,应该看哪些参数?

护眼灯能预防近视吗?

目前,没有临床证据表明,护眼灯可以预防近视。因为近视的“元凶”不是灯光质量。要知道,近视的发生发展是一个复杂的多因素过程,主要包括:近距离用眼时间长、户外活动时间不足、遗传因素、用眼姿势不当。

那么,护眼灯有什么用?它的作用是改善照明条件,缓解视疲劳。

比如:当光线太暗时,人需要更费力地看清字迹,眼睛更容易累;当光线不稳定(频闪)时,眼睛要不断调节,增加负担。

如果要买护眼灯,看哪几个参数?

既然护眼灯不能防近视,那是不是就不用买了?也不是。

如果家里光线条件不好,一盏合格的台灯确实能让眼睛更舒服一些。但市面上产品五花八门,怎么选?

照度:认准国AA级

什么是照度?就是灯光照亮物体表面的亮度,单位是“勒克斯(Lux)”。

国AA级(优质):中央区域照度≥500Lux,边缘区域≥250Lux

国A级(基本合格):标准稍低一些
显色指数(Ra):至少80,越高越好

什么是显色指数?就是灯光还原物体真实颜色的能力,满值为100。

Ra≥80:基本合格

Ra≥95:优秀(部分产品能达到Ra98)

色温:4000K左右合适

什么是色温?简单说就是灯光的“冷暖”程度。

3000K以下:暖黄光,适合睡前

4000K左右:接近早晨阳光,适合学习和工作

6000K以上:冷白光,偏蓝,容易刺眼

频闪:必须“无频闪”

什么是频闪?就是指灯光的快速明暗变化,人眼可能察觉不到,但眼睛肌肉会一直在调节。判断依据有:看检测报告,有没有通过IEEE频闪标准认证;用手机摄像头对准灯,如果屏幕上看到明显条纹,就有频闪。

选购护眼灯,这些“坑”要避免



误区一
“全光谱”=“防近视”

目前尚无权威证据表明全光谱灯具对眼睛有特殊的保护益处。全光谱只是让光线更接近太阳光谱,并不能预防近视。

误区二
“照得越亮越好”

过强的光线会造成“白光污染”,反而可能促进近视。亮度过高配合近距离用眼会同时造成瞳孔收缩和睫状肌紧张。

误区三
“越贵越好”

价格不等于质量,只要符合国AA级标准、显色指数Ra>80、无频闪、RG0蓝光危害,中端产品就已经足够。

误区四
“买了护眼灯就不用防控近视”护眼

灯只是辅助工具,不能替代户外活动和良好用眼习惯。近视防控需要“一增一减”——增加户外活动、减少近距离用眼。

眼镜布,是用来擦眼镜的吗?

眼镜布,是用来擦眼镜的吗?

先说答案:不是!

手摸一下镜片,发现雾蒙蒙的,随手掏出眼镜盒里的眼镜布,对着镜片反复擦拭,直到看着透亮才罢休。戴眼镜的你,是不是每天都在做这个动作?这个习以为常的操作,其实是在悄悄伤害你的眼镜!

眼镜布的核心作用,其实更像镜片的“防尘罩”:平时把眼镜放进眼镜盒时,将它垫在镜片和镜盒之间,能有效防止镜片被盒体摩擦刮花。如果直接用它擦眼镜,镜片上的灰尘、细小沙粒会被眼镜布带着在镜面反复摩擦,久而久之,镜片就会被磨出密密麻麻的细划痕,最终只能报废。

如何正确洗眼镜?

1.清水冲尘:打开水龙头,用常温的清水冲洗镜片正反面,先把表面的浮尘、沙粒冲掉,避免后续清洁时划伤镜片;

2.轻柔清洁:滴1-2滴无磷无磨砂的中性清洁剂,用手指指腹轻轻在镜片上打圈按摩,镜框缝隙、鼻托、镜腿连接处这些容易积油污、灰尘的地方,也别忘了仔细搓洗;

3.冲净泡沫:继续用清水把镜片和镜框上的泡沫彻底冲净,冲的时候将镜片倾斜,让水流顺着镜面流下,带走残留泡沫,避免留下水痕;

4.轻吸干水分:用干净的软纸巾或专用镜布轻轻按压镜片,吸干表面水分即可,切勿用力擦拭。

近视老了能和老花相互抵消吗?

不少近视的朋友可能都有这个想法:我现在是近视,等我老了,“老花”是不是就能和近视相互抵消了?

答案是:当然不能!

首先,近视和老花的成因完全不同!

近视是眼球过长或晶状体过凸,导致远处物体成像在视网膜前,看远模糊。

老花是年龄增长后,晶状体弹性下降、睫状肌调节力衰退,导致近处物体成像在视网膜后,看近吃力。

其次,有人觉得近视抵消老花,实际是度数的“数字游戏”。

假设300度近视的人,当老花度数达到200度时,看近时近视度数会部分抵消老花度数(300-200=100),此时摘下近视眼镜,可能刚好能看清手机屏幕。这种现象在40岁以上的近视人群中尤其常见,但这不是视力变好,而是度数暂时平衡。随着年龄增长,老花度数、近视度数都可能改变。