

近视人群 同样会患上老花眼

40岁以后,不少人看手机、读报纸时需要把东西拿远才能看清,甚至会出现眼酸、眼胀、头晕的情况。这是人体衰老的正常生理现象——老花眼。很多人对老花眼存在误解,认为“近视的人不会老花眼”“老花镜随便买一副就行”,这些错误认知可能会加重眼部不适。

要了解老花眼,首先要明白眼睛看近物的原理。我们的眼睛里有一个重要结构叫晶状体,它就像一个可调节的“镜头”,通过睫状肌的收缩和放松改变形状,从而让我们能清晰聚焦远近不同的物体。随着年龄增长,睫状肌的收缩能力会逐渐下降,晶状体也会慢慢变硬、弹性减弱,调节能力随之衰退。当看近物时,晶状体无法有效变凸,光线就无法准确聚焦在视网膜上,导致视力模糊,这就是老花眼的核心成因。

近视人群同样会得老花眼。近视是因为眼轴过长,平行光线聚焦在视网膜前方;而老花眼是调节能力下降,两者的成因完全不同。因此,近视的人到了40岁后,看远时仍需要近视眼镜,看近时则需要降低近视度数,甚至更换为专门的渐进多焦眼镜,才能同时满足远、近视力需求。还有人认为“年轻时眼睛好,老花眼会来得晚”,其实老花眼的出现时间主要与年龄相关,同时也受用眼习

惯、眼部健康状况等因素影响,但无论年轻时视力如何,年龄增长到一定阶段,老花眼都会如期而至。

40岁后该如何科学应对老花眼呢?首先,及时进行专业验光。发现视力下降后,不要随意购买成品老花镜,更不要借用他人的老花镜。每个人的老花眼度数、散光情况、瞳距等都不同,成品老花镜无法精准匹配,长期佩戴会导致视疲劳加重,甚至加速视力下降。

其次,合理选择老花镜类型。对于视力需求简单的人群,单光老花镜能满足看近需求,但看远时需要摘下,适合日常看书、看手机较多的人;对于需要频繁切换远、近视力的人群,比如上班族、驾驶员,渐进多焦眼镜是更好的选择,它能在同一副眼镜上实现远、中、近不同距离的视力调节,无须频繁摘戴,且外观与普通眼镜无异,更美观实用。

最后,养成良好的用眼习惯,延缓视疲劳。看近物时,保持30~40厘米的距离,避免长时间低头看手机、电脑;每隔40~50分钟,停下工作向远处眺望5~10分钟,让睫状肌得到放松;保证充足的光线,避免在昏暗或晃动的环境中看书、看屏幕;日常注意眼部保湿,避免长时间待在空调房内,可适当使用人工泪液缓解眼干。(据《大河健康报》)

心理治疗

在抑郁症康复治疗中的作用

抑郁症的康复治疗是一个综合性的过程,心理治疗作为核心干预手段之一,能帮助患者从根源上梳理情绪、调整认知,实现真正的身心康复。

常见的心理治疗方法

认知行为疗法的核心是通过专业的引导和训练,逐步纠正患者的认知偏差,建立客观、积极的思维模式。

人际关系治疗是通过帮助患者梳理人际关系中的矛盾点、学习有效的沟通技巧、重建社交支持系统,缓解社交压力,减少抑郁情绪的诱因。

支持性心理治疗是治疗师以共情、鼓励和支持为核心,耐心倾听患者的内心痛苦,帮助其释放压抑的情绪,给予其积极的心理暗示,增强其战胜疾病的信心。

心理治疗的适用人群

对于轻度抑郁症患者,心理治疗可作为首选方式;对于中重度抑郁症患者,心理治疗可作为重要的辅助手段,帮助其应对药物治疗过程中的情绪波动;对于康复期抑郁症患者,心理治疗能巩固疗效,帮助其建立长期的情绪调节能力,降低复发风险。

如何选择合适的心理治疗师

首先,优先选择正规医疗机构的心理治疗师,如公立医院的的精神科、心理科,专业的心理卫生服务机构。

其次,查看心理治疗师的资质。就诊前可了解其专业学历背景,确认其是否持有国家认可的心理治疗师资格证等相关职业证书。

最后,关注治疗风格的匹配度。心理治疗师的风格各异,有的温和包容,有的严谨直接。只有在信任、舒适的咨访关系中,治疗才能更好地推进。

患者进行心理治疗的注意事项

主动配合治疗。心理治疗需要患者敞开心扉,坦诚表达内心感受与想法。患者若有所隐瞒或被动应付,难以达到预期效果。

坚持完成疗程。心理治疗通常需要一定周期,短则数周,长则数月。部分患者因短期内未见明显效果而放弃,反而容易导致病情反复,因此坚持完成治疗至关重要。②25

(周口精神康复医院 李振)

寒假青少年儿童健康管理



寒假期间,一些孩子脱离校园作息约束后,容易出现摄入零食过量、运动不足、作息不规律等问题,埋下免疫力下降、视力减退等健康隐患。相关医生建议,做好青少年儿童寒假健康管理,需以饮食、运动、睡眠为核心,构建科学系统的健康防护体系。

新华社发