

别让眼睛“早衰” 这些护眼妙招快收藏

眼睛,这扇心灵的窗户,随着岁月的流转,也在悄然发生着变化。从儿童时期的清澈明亮到老年时期的朦胧不清,眼睛的每一次变化都与我们的年龄、生活习惯、环境暴露等因素密切相关。了解眼衰老的发生发展规律,并采取有效的预防干预措施,是我们守护视觉健康的关键。



各年龄段护眼要点

眼睛的衰老是一个复杂的过程,涉及多种生理和环境因素。从儿童时期的清澈明亮到老年时期的朦胧不清,眼睛的每一次变化都与我们的年龄、生活习惯、环境暴露等因素密切相关。

儿童时期(0~10岁),孩子出生时眼球较小、眼轴短,处于远视状态,这是正常的生理远视储备。在成长过程中,眼球发育、眼轴变长,逐渐趋于正视。但这一阶段,不正确的用眼习惯极易引发近视。

家长和教育者要高度重视,从孩子出生起就树立近视防控意识,定期带孩子进行屈光筛查,监测远视储备量。鼓励孩子每天进行不少于2小时的日间户外活动,这能有效促进眼球正常发育,抑制眼轴变长。同时,培养孩子良好的用眼习惯,严格遵循“三个一”姿势,即眼离书本一尺、胸距书桌一拳、手离笔尖一寸,为孩子的视力健康奠定坚实基础。

步入少年时期(10~20岁),近视问题日益严重。在延续良好用眼习惯的基础上,要着重控制用眼时间,避免长时间连续学习。

每学习40分钟,应安排适当休息,远眺或闭目养神,让眼睛得到放松。其次,定期更换眼镜,随着视力变化,及时更换合适度数的眼镜,以减轻眼睛的调节负担。最后是营养补充,补充叶黄素等眼睛所需营养素,保护眼睛健康。

青年时期(20~40岁),虽然眼睛功能趋于稳定,但长时间用眼可能导致视疲劳和干眼症。工作时,每50分钟休息5~10分钟,进行远眺或闭目养神,缓解眼部肌肉紧张。日常可进行眼部运动,如转动眼球,增强眼肌调节能

力。阅读和书写时,确保光线适宜,避免过亮或过暗的环境。同时,减少蓝光暴露:减少长时间使用数字设备,降低蓝光对眼睛的损害。

中年时期(40~60岁),身体机能开始出现变化,眼部疾病风险显著增加,老花眼、青光眼、白内障等问题逐渐显现。每年至少进行一次全面眼科检查,以便及时发现和治疗潜在眼部疾病。

对于糖尿病、高血压等基础疾病,要积极控制,预防其引发眼部并发症。在生活中,保持健康的饮食和适量的运动,避免长时间盯着电子屏幕。

到了老年时期(60岁以上),眼睛衰老加速,视力下降明显,青光眼、白内障、黄斑变性等疾病严重威胁视觉健康。老年人应每年进行包括眼压、眼底检查在内的眼科深度体检,及时排查疾病隐患。在饮食方面,增加富含维生素C、叶黄素和玉米黄素、 Ω -3脂肪酸的食物摄入,如新鲜蔬果、蛋黄、深海鱼类等,这些营养素有助于延缓晶状体老化。

户外活动时,应佩戴太阳镜,减少紫外线对眼睛的伤害。

眼睛是我们感知世界的重要器官,守护眼睛健康是贯穿一生的责任。无论处于人生的哪个阶段,我们都应根据自身年龄特点,积极采取相应措施,预防眼部疾病,延缓眼衰老,保持眼睛的健康和活力。

应对眼衰老的全攻略

眼衰老的生理发展是一个多因素、多阶段的过程,涉及眼睛的角膜、晶状体、视网膜等各个部分。

随着年龄的增长,角膜透明度和折射率的变化导致视力下降,晶状体弹性减弱引起老花眼。同时,晶状体的透明度降低,

可能导致白内障。视网膜的血管和神经层可能会发生退行性变化,影响视力和视野。黄斑区的色素上皮细胞和光感受器细胞退化,可能导致年龄相关性黄斑变性。

预防和延缓眼衰老的措施需要从生活习惯、饮食、运动等多方面入手。

健康的生活方式是延缓眼衰老的基础。规律作息,均衡饮食,适量运动,这些健康的生活习惯有助于全身健康,从而减缓包括眼睛在内的各组织器官的老化。适量运动如散步、慢跑、瑜伽等促进全身血液循环,有助于缓解眼部疲劳。

特定的营养素对眼睛健康至关重要。维生素C强大的抗氧化性可抵御自由基对眼部细胞的损伤,叶黄素和玉米黄素高度集中于视网膜黄斑区,如同“隐形墨镜”,过滤有害蓝光,保护光感受器细胞; Ω -3脂肪酸有助于维持视网膜细胞结构与功能稳定,B族维生素参与眼部神经与组织的能量代谢。

日常饮食中,多摄入羽衣甘蓝、菠菜、花椰菜、南瓜、玉米、柑橘、蛋黄、深海鱼类、坚果等富含此类营养素的食物,为眼睛健康筑牢营养根基。

优质睡眠是眼部的“活力源泉”,睡眠不足会导致眼部疲劳,长期缺乏睡眠还可能导致眼部皮肤松弛、黑眼圈等问题。建议每晚保证7~8小时的睡眠,以帮助眼睛得到充分的休息和恢复。

眼周护理也是呵护眼部肌肤的重要环节。使用眼霜、眼膜等护肤品,以及定期进行眼部按摩。这些护理措施有助于保持眼部皮肤的水分和弹性,减少细纹和皱纹的出现。例如,含有抗氧化剂的眼霜可以帮助抵抗自由基的损害,保护眼部皮肤。

胶原蛋白的补充则为眼部

肌肤提供结构支撑。随着年龄的增长,眼部皮肤的胶原蛋白逐渐减少,导致皮肤松弛和皱纹的出现。猪蹄、鱼皮等食物及胶原蛋白补充剂能补充随年龄流失的胶原蛋白,维持眼部皮肤弹性与紧致度,缓解松弛下垂现象。

此外,定期进行眼部按摩和眼球运动对于促进眼部血液循环、缓解眼部疲劳至关重要。可以通过轻轻按摩太阳穴、鱼腰穴等眼周穴位来放松眼部肌肉,同时进行上下左右转动眼球等运动,锻炼眼部肌肉,提高眼睛的调节能力。

在日常用眼过程中,养成良好的用眼习惯是保持眼部健康的持久保障。应避免长时间盯着电子屏幕,保持正确的阅读姿势,工作45分钟后远眺或闭目休息5分钟,定期休息眼睛,以减轻眼睛的调节负担。

定期眼科检查是眼部健康的“预警雷达”,定期的眼科检查可以及早发现并治疗眼部疾病,如白内障、青光眼等。建议从40岁开始,每年进行一次眼科检查,以监测眼睛的健康状况,实现早诊早治,降低疾病危害。

在户外活动时,应佩戴防紫外线的太阳镜,保护眼睛免受紫外线的伤害。同时,避免在强光下阅读或工作,减少眼睛的负担。

眼睛是我们感知世界的窗口,保护眼睛健康是我们每个人的责任。从儿童到老年人,每个阶段都有其独特的眼健康需求和挑战。通过遵循上述建议,我们可以有效地预防眼部疾病,延缓衰老,享受更长久的清晰视界。让我们从现在做起,从青丝到白发,守护我们的清晰视界。(首都医科大学附属北京友谊医院眼科医学博士首都医科大学附属北京友谊医院眼科医学博士 颜繁斌)

据中新网