

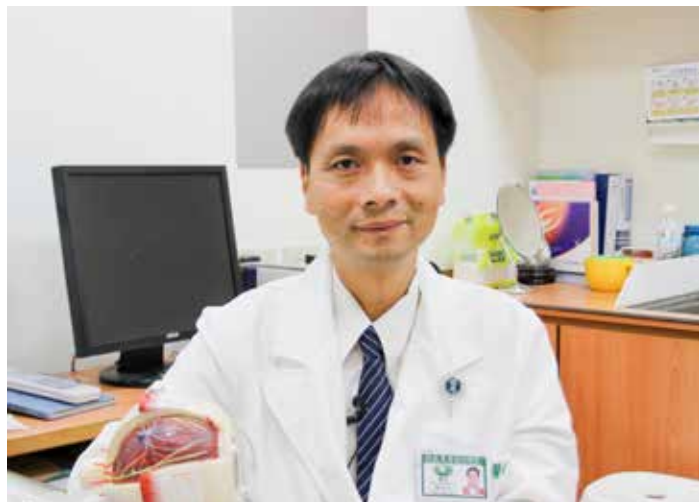
近視預防及 控制的方法

文 / 邱正仁 花蓮慈濟醫院眼科主治醫師

每個學期開始，小朋友們在學校接受視力檢查後，收到複查單的家長帶來醫院時就會開始抱怨：「他上學期視力都正常，怎麼這次視力只有0.7」、「怎麼視力又退步了？」、「視力這麼差，要開始戴眼鏡了嗎？」或者轉頭對著小孩說：「你近視了！不准再看電視玩電腦！」

的確，在臺灣學童近視的比率一直居高不下：根據國民健康署的調查，在國小一年級的近視率大約兩成，國小六年級的近視率飆高到六成，而到高中到大學有近乎九成的近視率，值得憂心的是，在十八歲左右的近視族群中，有高達六分之一的人是超過六百度的高度近視。

通常發生近視的年齡有兩個高峰，一個是七至八歲、一個是十三至十四歲。孩童越早罹患近視，近視度數越容易增加，也越難控制，以後變成高度近視的機會越大。一般來說，國小一年級到四



年級平均每年增加一百到一百二十五度，小四到國三每年增加七十五到一百度，高中之後平均增加三十五到四十五度，大學後大約每年只增加二十五度。近視眼不但造成生活上很大的不便，也可能因高度近視產生其他併發症，例如：視網膜剝離、黃斑部退化、青光眼、白內障等，這些都會造成視力受損，甚至失明，所以千萬不要以為近視眼只要戴眼鏡就好，我們必須嚴肅的看待，不能低估了它的嚴重性。

要如何預防近視發生及加深呢？可以從以下幾點來做起：

1. 良好的閱讀習慣

- 一般來說，看書寫字時，每四十至五十分鐘就要使眼睛休息五至十分鐘，休息的方式以眺望遠方、或者是離開椅子起來走走為佳。
- 小於三歲以下的兒童應避免觀看螢幕或其他近距離的活動，切莫讓幼童長期接觸電腦、電視，即使大於三歲，每天也不要超過三十分鐘為佳。
- 看書寫字，打電腦或其他近距離活動，坐姿一定要端正（讀書寫字應保持四十公分的距離），光線要充足（慣用右手者，檯燈應設置在書桌左前方，慣用左手者，則設在右前方），每三十分鐘要休息十分鐘（閉眼休息或遠眺遠方）。
- 姿勢要端正，不要躺著或斜著看書。
- 閱讀物要印刷清晰，字體不宜太過細小，且紙面不反光。

2. 充足的戶外運動

課間休息時可做做遊戲、運動、眺望遠景等，從而放鬆眼睛的調節肌肉，恢復眼部肌肉。此外，節假日的時候可以到戶外爬山、打球、跑步，也有利於緩解眼疲勞。

3. 適度的使用電視／電腦

- 看電視的距離應保持畫面對角線長度的六至八倍，且畫面高度應比眼睛低十五度。
- 不要太偏角度看電視，最好在三十度的範圍以內看。
- 看電視／電腦時間不要超過三十分鐘，每看三十分鐘就應該休息五到十分鐘。
- 螢幕周圍不宜過暗或過亮，以免眼睛疲勞。
- 避免看畫面太小的電視；電腦螢幕字體應放大，減少眼睛的負擔。
- 畫面應調整至最清晰、最穩定的程度，且亮度適當，儘量不要有反光。

4. 均衡的營養

營養均衡是維持視力正常必要的條件，並可能有利於延緩近視的生成。針對發育中的孩童，特別是八歲以前，視力尚在發育的階段，一定要有均衡的飲食，不可以偏食。

維生素方面：維生素 A 和視網膜的感光有直接關係。維生素 B 群和視神經的健康有密切關係，嚴重的缺乏可能導致視神經炎、神經性病變。另外， β -

胡蘿蔔素、維生素 C 和維生素 E 有助於抗氧化，捕捉體內的自由基，對於保護眼睛也很有貢獻。

所以，平時一定要攝取充足的蔬菜水果（胡蘿蔔、菠菜及其他深綠色或深黃色的葉菜類食物）、魚類（深海魚類含有豐富的 DHA）、乳製品、蛋黃、瘦肉及全穀類製品。至於其他的營養補給品，還是建議遵照眼科專科醫師的評估後再使用。

5. 尋求正確的治療

每半年或定期到眼科醫療院所檢查眼睛；若已經確定是真近視，也應該找眼科醫師尋求適當的治療。目前阿托平（Atropine）已被國內外研究證實可有效的控制近視度數，度數的控制一般建議要持續到高中畢業為止。

另外在九歲以上的學童，也可以使用角膜塑型片來控制近視，如果能夠正確的配戴及正確的清潔保養，可以達到白天視力穩定且近視不容易加深的效果。但有些人即使已經長期用藥或戴塑型片，度數仍不斷增加，這時便要開始檢討是否點藥不規律或持續有不當的用眼習慣，例如：長時間打線上遊戲、看電視、玩手機、才藝班的練習簿、樂譜字體過小、書房燈光過於昏暗等。

至於配眼鏡的時機，一般來說，二百度以下的近視，在上課或日常活動時，都應當戴眼鏡，才能夠看得清楚；但長時間閱讀時，如有搭配點散瞳劑，可以不戴，以免眼睛調節的肌肉過度緊張。超過二百度以上的近視，在閱讀時，可以配戴度數稍淺的眼鏡。眼睛屈光度數若有變動或鏡片受到磨損，則應找眼科專科醫師驗光，更換合適度數的鏡片，千萬不要隨便到路邊攤購買不合適的眼鏡配戴，以免越戴越模糊，花錢又傷身。

原則上，三歲以上的小朋友每半年都應該找眼科醫師，接受一次視力檢查和電腦驗光。確認是否屈光異常或眼球結構上的病變，例如：弱視、先天性白內障、眼瞼下垂、斜視等。

要知道，視力的好壞，和近視度數未必有關係，有的孩童近視已達一百度以上，但是視力表的測量仍有一點零，所以家長們千萬不能以為學校檢查無異狀，就忽略了孩子每半年一次的眼睛基本檢查。

近視的原因是多方面的，遺傳其實只佔了一小部分，絕大多數的近視，皆是後天的長時間近距離過度使用眼睛造成，現在的家長多希望孩子能多才多藝，贏在起跑點，但如何在學得好，又想避免近視上取得雙贏，就有賴家長們的高度智慧了！👉