

爲何要定期眼科檢查

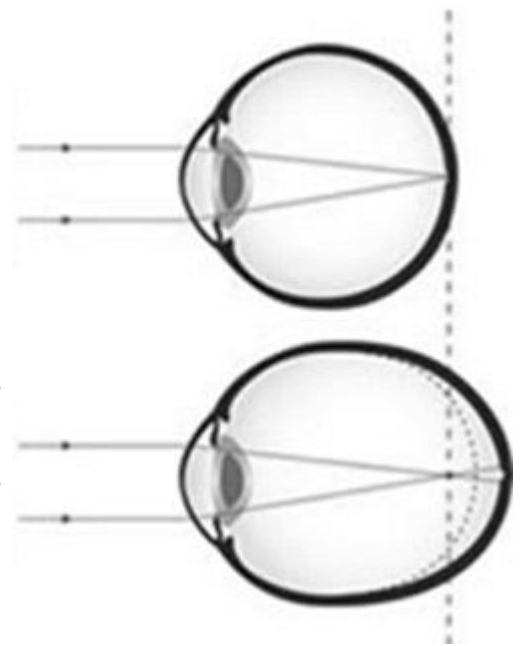
陳秋錦護理師

「長時間近距離」用眼引起眼睛疲勞及近視發生。近視度數每增加 100 度會造成晶狀體變厚及眼軸長度增加 0.37mm，眼球拉長的結果容易導致眼睛病變，如：視網膜裂孔剝離、青光眼或黃斑部病變，重點是---這些問題角膜雷射屈光手術都無法改善。

學校視力測量目的為發現視力不良的學生，裸視低於 0.9 時發單轉介就醫，複檢矯治的目的在於預防度數持續增加、避免高度近視引起併發症。

視力保健：

1. 避免長時間使用 3C 產品。
2. 閱讀姿勢：桌面到下巴間距等同前臂長度。
3. 眼睛疲勞時望遠並以指腹輕按眼眶骨周圍。
4. 遵照醫囑點散瞳劑並每三個月回診追蹤度數。
5. 散瞳劑治療後戶外活動應戴帽子及太陽眼鏡。
6. 醫師診察後再至合格眼鏡行配鏡。
7. 近視度數一年增加超過 75 度需檢查眼鏡是否合宜。



民族國中健康中心 關心您

參考資料：

魏以宣(2012)。兒童近視的防治與治療。台大醫網，84，21-24。