

親愛的家長 您好：

學校初步視力篩檢正常不代表沒有問題。因度數慢慢增加後才會出現視力減退，宜定期眼科檢查早期治療及追蹤度數。

近視是一種疾病。近視形成後逐年度數增加眼軸就會逐漸拉長，配戴眼鏡、角膜塑型片或雷射手術治療也不能回復正常的眼球結構。國中時期近視度數平均每年增加 50 至 75 度，配合眼藥治療可去除眼球疲勞所產生的假性度數，遵從醫師建議配戴眼鏡矯正以避免眯眼造成眼球疲勞。

600 度以上的高度近視應注意視網膜裂孔或剝離、黃斑部病變、青光眼等併發症，建議每年定期至眼科散瞳檢查視網膜。

避免近視發生、減緩度數增加、避免高度近視的併發症，建議如下：

1. 多到戶外運動：望遠、打球、單車可增加眼球聚焦力。
2. 多吃深綠色葉菜、南瓜、奇異果、葡萄、柳橙、枸杞，作息正常。
3. 閱讀休息時避免使用 3C 產品，避免玩電玩或在車上、暗處看手機。
4. 定期檢查，裸視未達 0.9 發出視力不良通知單，請立即就診以免延誤治療。
5. 眼藥治療勿中斷，一但度數增加再點藥水也不一定能回復原先的度數。
6. 醫師建議戴眼鏡的時機：近視 200 度以下可在看遠方時戴鏡，200~300 度以上需長時間戴鏡以免度數增加。
7. 高度近視者若有頭部外傷、飛蚊變多、閃電、視力逐漸模糊、視野缺損，請立即至眼科就診。

民族國中健康中心 關心您

電話：2732-2935 分機 227