

文華國小 視力保健宣導



近視是一種病！

▶近視100度

輕度近視，不一定視力差

▶近視300度以上

中度近視，請提高警覺

▶近視600度以上

高度近視，要戴眼鏡才看得清楚

▶近視1000度以上

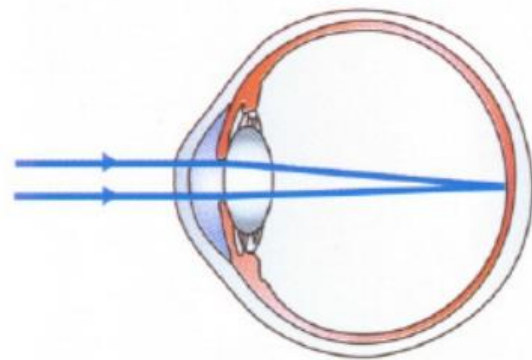
超高度近視，眼睛很容易壞掉



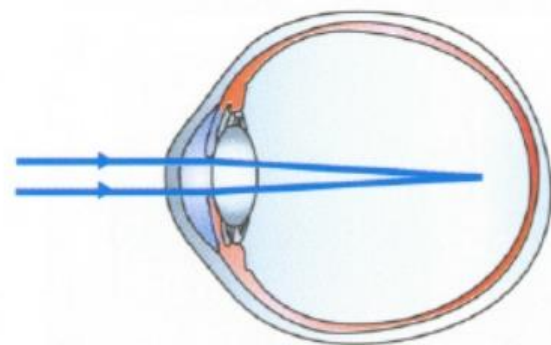
近視

- 平行光經過角膜和水晶體而折射聚焦於視網膜前，稱之為「近視」。
- 看近清楚，看遠不清楚。
- 凹透鏡矯正。

正常 / 近視眼屈光圖



正視眼—
沒有近視、遠視、散光，
焦點準確落在視網膜上。



近視—
看遠時，焦點落在視網膜前面

高度近視的併發症

■ 視網膜剝離

■ 視網膜裂孔

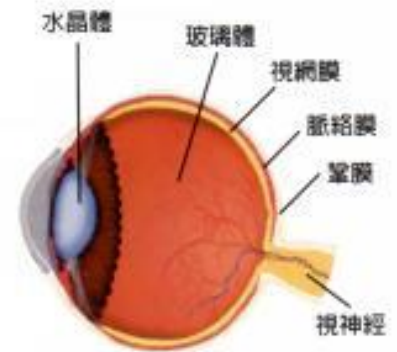
■ 黃斑出血

■ 黃斑退化

■ 白內障

■ 青光眼

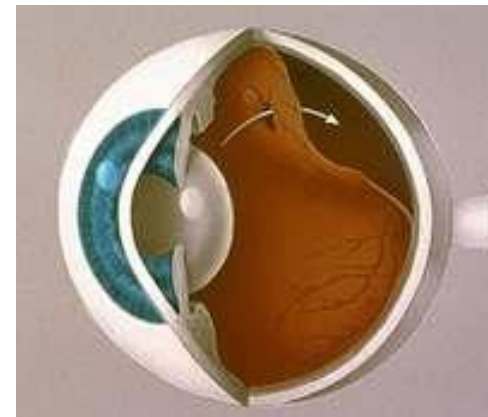
■ 失明



正常眼睛的視網膜



視網膜剝離





近視的成因：

遺傳、環境 (光源).....

太近！ 太久！

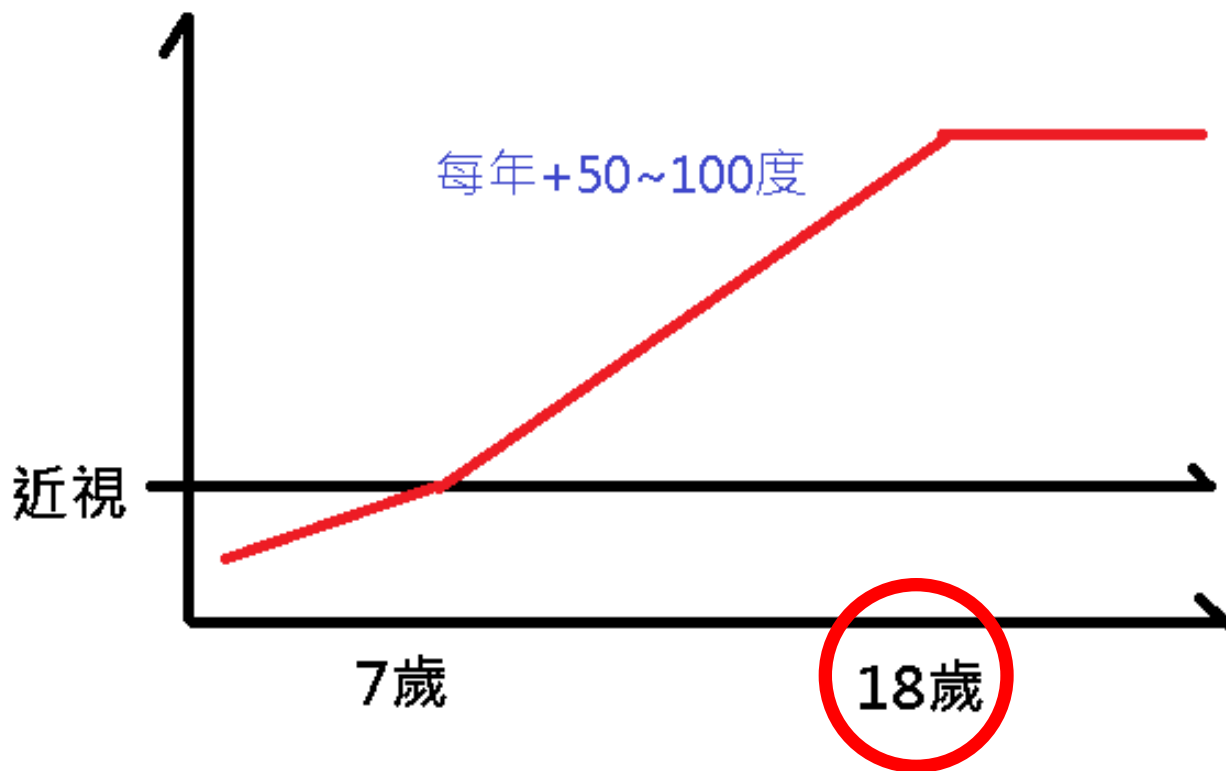
太近！ 太久！

太近！ 太久！

距離愈近、愈容易近視

項目	視覺尺寸	距離	近視指數
i-Phone	3.5"	20~30公分	★★★★★
讀書寫字	B4~A4	20~30公分	★★★★★
i-PAD	10"	30公分	★★★★
打電腦	12"~23"	40~60公分	★★★
看電視	32"~50"	2~3公尺	★

愈早近視、長大後度數愈高！
一起幫孩子平安渡過近視度數
狂飆的風暴期！！！！



如果度數可以預測？

$$M_e = M_p + M_a * Y_r$$

小花的度數：

6歲：近視50

7歲：近視150

8歲：近視250

請問長大後度數幾度？

$$M_e = 250 + 100 * (18-8) = 1250 !$$

培養適當的閱讀習慣

- 看書寫字**燈光**要充足
- **坐姿**要正確，避免趴在桌上看書、畫圖。
- 電腦不要持續玩**30分鐘以上**。(3010)
- 眼睛與書本或畫面應保持**35公分距離**。



勿當近視趴趴熊



培養適當的閱讀習慣

- 避免幼兒過早接觸**小螢幕電子產品**
 - 智慧型手機、掌上電玩、平板電腦、Notebook
- 打電動玩具應保持**距離**、控制**時間**
 - 線上電腦網路遊戲：視力殺手！



近視防治方法，各有利弊

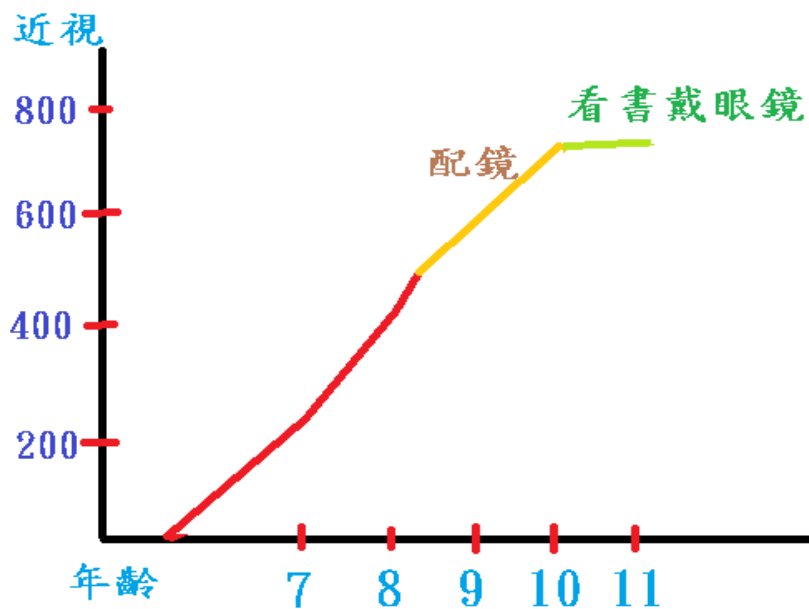
項目	散瞳劑	戴眼鏡	角膜塑型(OK片)
適用範圍	假性近視	真性近視	真性近視
優點	有效治療早期輕度近視。	立即矯正視力。	快速改善視力。控制近視進展效果佳
缺點	畏光、模糊等。對黃斑部及眼壓之影響未明。	生活習慣改變。運動碰撞之安全考量。	價格高、保養費時。眼過敏、角膜破損感染之疑慮。

眼鏡要一直戴著嗎？



► 眼科醫師：看書寫功課 也要戴眼鏡！

- 有看東西就要戴
 - 上課、寫字、看電視、看電腦、打電動
- 沒盯著東西看，就不必戴
 - 運動、郊遊、坐車、睡覺 不必戴



NAME	2012_12_15	PM 04:28	2013_08_10	PM 04:36
REF. DATA	NO. 1236		NO. 0967	
VD: 12.00		CYL: (-)	VD: 12.00	CYL: (-)
<R> S C A			<R> S C A	
- 7.25 - 0.25 160			- 7.25 - 0.50 5	
- 7.00 - 0.25 160			- 7.25 - 0.50 175	
- 7.00 - 0.25 160			- 7.25 - 0.50 165	
- 7.00 - 0.25 150			- 7.25 - 0.50 175	
- 7.00 - 0.25 160			S. E. - 7.50	
<L> S C A			<L> S C A	
- 8.00		60	- 7.75	
- 8.00 - 0.25		50	- 8.00	
- 7.75 - 0.25		55	- 8.00	
- 7.75 - 0.25		55	- 8.00	
- 8.00 - 0.25		55	S. E. - 8.00	
PD: 58			PD: 59	
KR-B900		TOPCON	KR-B900	TOPCON

2012/12/5 初診

2013/8/10 複診

眼科醫師的分享

- 三合一療法：光學矯正、藥物、用眼控制
- 配戴眼鏡的正確觀念：
 1. 早期配鏡矯正，勿拖延！
 2. 足度矯正、全時配戴（看書、寫功課也要戴）
- 破解散瞳劑的錯誤觀念
 1. 低濃度散瞳劑安全有效乃未來趨勢
 2. 配鏡後仍可加點散瞳劑，加乘效果更佳
 3. 短效散瞳劑無實證效果，應以長效為宜
- 若傳統療法失敗，可考慮角膜塑型片
- 用眼控制：距離！時間！戶外活動！

積極治療近視，真正可達有效控制！