

# 大有國小視力保健宣導



# 珍惜好視力

# 打敗惡視力

目前高度近視已經成為不可逆的失明原因之一，所以近視的預防與治療很重要。國外研究顯示：**長時間近距離用眼**是近視的危險因素，**戶外活動**是減緩近視發生和惡化的保護因素。



打敗惡視力

護眼6招



# 第1招 眼睛休息不忘記

1. 每天戶外活動2-3小時以上。

2. 看電視或螢幕要遵守**3010原則**，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。

3. 下課時間務必走出教室外活動，或讓眼睛休息至少10分鐘。

4. 早睡早起，睡眠充足。



# 第2招 均衡飲食要做到

5. 多攝取維生素A、B、C群，及深色蔬果。
6. 日常飲食種類多樣化、不偏食。



# 第3招 閱讀習慣要養成

7. 每閱讀、寫字或其他近距離用眼30分鐘休息10分鐘。
8. 看書或拿筆寫字，保持30-40公分的距離。
9. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。



# 第4招 讀書環境要注意

10. 光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。
11. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要採到地。



# 第5招 拿筆、坐姿要正確

12. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字的人，檯燈放左前方，左撇子則在右前方。
13. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
14. 握筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後兩指要穩定。





# 第6招 定期檢查要知道

15. 每年固定1-2次視力檢查。
16. 接到學校視力篩檢未達合格標準的通知，盡速至合格眼科醫師處接受複檢。
17. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。





全民愛健康  
眼睛篇?

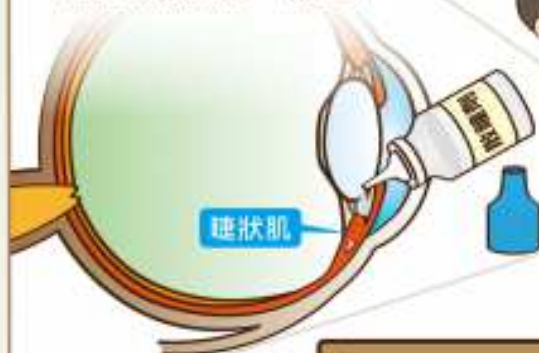
# 散瞳劑大哉問



原文創作：健談 [havemary.com](http://havemary.com)  
專家諮詢：澄清眼科 吳芳俊醫師

幼兒視力檢查前使用短效散瞳劑，可得到更  
詳細、完整的檢查資訊

散瞳劑又稱為  
睫狀肌鬆弛劑，  
可讓眼睛放鬆、舒緩

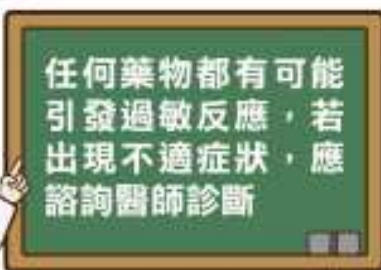


散瞳劑可改善假  
性近視、延緩近  
視度數加深

健談 [havemary.com](http://havemary.com)

**注意！**  
真性近視度數不可逆，  
散瞳劑亦無法治癒！

任何藥物都有可能  
引發過敏反應，若  
出現不適症狀，應  
諮詢醫師診斷



散瞳劑會讓瞳孔放  
大，使更多紫外線  
進入眼內，外出應  
做好眼睛防曬

近視相關問題，  
建議諮詢「眼科」

更多資訊請上 健談 [havemary.com](http://havemary.com)