

臺中市西區忠孝國民小學 衛生組 關心您

小朋友近視防治

取自:HAC 健康生活網部落格

臺灣地區近視之主要原因為近距離.長時間.不當使用眼所引起.所以作好近視防治應由幼兒開始.

小學生該如何提早預防近視?

有效預防與減緩近視，必須從多方面著手。飲食方面，注意均衡營養以維護眼睛健康，平日可多攝取深海魚、黃綠色蔬菜、紅色果實等食物。另外，也可針對葉黃素、花青素、綜合B群、維生素C、E、A等保健品保養。而生活方面，要多眺望遠處或是做眼部按摩，消除疲勞、增加戶外踏青次數、正確配戴眼鏡、定期眼部檢查、不直視太陽，以減少對眼睛傷害；在閱讀習慣方面，則選擇印刷品優良的書籍、在照明良好的環境閱讀、避免近距離閱讀等。長期維持良好習慣及均衡營養補充，是預防眼睛近視的不二法門喔~

注意事項:

1. 避免太早教導幼兒識字.
2. 減少近距離閱讀. 畫圖. 寫字的時間
3. 保持閱讀寫字時眼睛和書本之距離 35 公分左右. 從小養成好習慣
4. 電視. 電動玩具不要看太久. 玩太久
5. 閱讀時照明要足夠

視力保健小常識

平常時應多從事戶外運動，使血路暢通，改善體質增強抵抗力，是視力保健最基本的工作。

平日視力保健之道

1. 日常生活要有規律、睡眠充足、不熬夜，避免生氣、壞情緒，以免讓眼壓升高。

感覺眼睛疲勞時，可用熱毛巾輕敷眼部，來減緩眼部疲勞。

2. 盡量避免讓眼睛從事長時間近距離的工作，工作 30 分到 50 分鐘後閉目養神、或往遠處眺望綠色景物或作短距離的散步休息 10 分鐘。

3. 保持眼睛清爽、乾淨，而且不可未洗手就揉搓眼睛容易病菌感染。

4. 閱讀寫字時光線應充足、姿勢要端正，光源最好來自左後方，姿勢要端正，頭不要偏左或偏右。與書面應距離 30 公分，不能躺著看書，閱讀一小時後，要讓眼睛休息 5 至 10 分鐘；且不可在暗處、陽光直射處看書寫字。

5. 電視放置高度在眼睛平行線下方約 15° 。看電視距離是電視畫面對角線的六至八倍。角度是在電視中央線的 30° 之內，以避免輻射線。看電視時，室內應維持 50 米燭光的光度。以防睫狀肌痙攣變成近視。

6. 定期找合格專業醫師接受視力檢查，需矯正或配戴眼鏡時，應找合格專業醫師做矯正、配戴眼鏡，以確保眼睛健康。

7. 注意均衡的營養，並多攝取含豐富維生素 A、D 及蛋白質的食物，但忌吃油膩、辛辣的食物；此外，具有明目效果的中藥有決明子、枸杞、地黃等。

8. 白天在大太陽底下時，最好戴太陽眼鏡，以保護眼睛，但必須挑選品質優良的太陽眼鏡。

9. 如應配鏡更應找合格的眼科醫師驗光開配鏡處方，而不是隨便找眼鏡行。有視力障礙之問題（無論近視、遠視或亂視）要找專門眼科醫師治療或指導，立即找醫師診治。

中西醫專科醫師邱信雄表示，經絡氣血循環於晚上 11 點至凌晨 1 點鐘走到肝經，故 11 點前入睡是基礎保養之道。

穴道按摩：大拇指指腹按壓眼部周圍肌肉和穴道，舒緩眼睛累積的疲勞感。

太陽穴：位於眼尾與眉尾至髮際間的小凹陷處。

攢竹穴：位於眉頭。

四白穴：位於眼睛中央，自下眼瞼開始算起約一根手指寬的地方。

睛明穴：眼頭凹陷處。

禁按壓眼球，以免造成眼壓升高，影響視力。

中藥茶飲： 決明子 9 公克、菊花 9 公克、枸杞 9 公克、薄荷 3 公克，適量冰糖以 500cc 熱飲。