

近視的預防

晉慶眼科診所 (06)2917275

近視是台灣地區學童最常見的視力問題，因為近視不癢不痛，因此往往忽略近視長期間對眼睛造成的傷害。高度近視造成視網膜剝離、黃斑部病變、飛蚊症的機會是一般人的數十倍。近視的增加完全集中在學習階段，因此預防一定要從小做起。

近視的發生其實是可以預防的，事實上，只有少部分的近視，是因為先天的遺傳因素所造成，絕大多數的近視，是由於後天長時間近距離用眼過度，或是不良的習慣、不良的環境等因素而導致，因此，只要留意可能引起近視發生的危險因子，預防得宜，那麼近視其實是可以避免發生的哦！

養成良好的生活習慣：

- 充足的睡眠，有助於改善眼睛的疲勞現象。
- 避免趴著看書、寫字，躺著或是在光線過強或太弱的場所看書，也應避免在搖晃的車上，或是行走時看書，因為這樣也容易對眼睛造成傷害；看書時，雙眼應與書本保持 35 公分的適當距離，並每 30 分鐘讓眼睛休息 10 分鐘。
- 讓幼兒寫字、畫圖要注意。幼兒的肌肉骨骼尚未發育成熟，握筆的力道小，因拿筆太低而遮擋了視野，必須壓低脖子在小的隙縫中看字，以致得了近視。
- 看電視時，在面對電視機畫面，30 度以內的角度觀看，電視畫面高度應維持在雙眼平視時，略低 15 度的位置為佳，且看電視的距離應是電視畫面對角線的 6 至 8 倍，同時應適度讓眼睛休息。
- 使用電腦時，雙眼與螢幕的平行距離，應維持在 70 至 90 公分，視線對準螢幕中心時，視線俯角應為 10 至 20 度，並使用 30 分鐘休息 10 分鐘。

均衡的飲食：

- 注意飲食均衡，不偏食，有益於眼睛的健康，維生素 A 或是胡蘿蔔素的攝取，可以預防眼睛乾澀不適，也可以避免夜盲症及乾眼症，富含維生素 A 的食物，包括動物肝臟、蛋黃、牛奶及奶製品、黃綠色的蔬菜瓜果，如花椰菜、南瓜、紅蘿蔔、芒果等。
若偏食的小朋友可考慮補充葉黃素及綜合維他命。
- 維生素 B 群是視力保健不可或缺的成分，其中維生素 B2、B6、菸鹼酸、B12 一起攝取效果最佳，這些可從動物肝臟、乳製品、瘦肉、綠葉蔬菜、豆類、小麥胚芽、糙米或胚芽米等中攝取。
- 維生素 C 可抗氧化，防止視網膜受到紫外線的傷害、防止水晶體老化，達到保護眼球的健康的功效，不過，人體無法儲存維生素 C，因此必須從日常飲食中攝取，深綠色及黃紅色蔬菜水果，如番石榴、番茄、奇異果、草莓、葡萄柚等，其中就富含豐富的維生素 C。

從事戶外活動：

- 由於生活空間愈來愈狹小，也是導致近視發生的原因之一，因此走出戶外，迎向大自然，多與青山綠野接觸，並常常往遠處眺望，將有助於放鬆眼肌，防止近視。

定期視力檢查：

- 對於視力發展尚未定型的兒童、青少年，即使尚未近視，也應 2 至 3 個月定期視力檢查，以期及早發現視力問題，及早治療，而對於已經近視者，應 1 至 2 個月定期檢查，也能藉著定期視力檢查，追蹤近視情形，避免視力惡化。

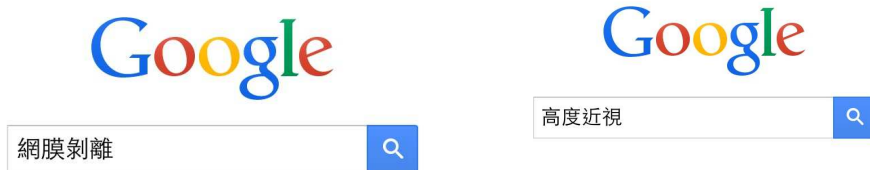
假性近視

小朋友長時間密集使用眼力的結果，會導致眼球睫狀肌過於緊張，而讓水晶體一直處於膨脹的狀態，導致看遠不清楚，即是假性近視，是屬於真近視的初期症狀。點用散瞳劑或讓眼睛充分休息均可完全治療假性近視。

高度近視可能的併發症

超過(600 度至 800 度)的近視一般被認為屬高度近視，高度近視會對眼睛的健康造成很大的威脅。高度近視有先天及後天兩種可能，先天近視一般屬病理性，難以制止加深的程度；而後天性的近視則和用眼的方法有關，增加休息可減慢加深的速度。

近視度數每增加 100 度，眼軸長度就會增加 0.37 毫米，眼軸越長，眼球便越像吹脹的氣球，眼球後部視網膜所受的牽拉便越大，令視網膜出現退化現象，視網膜更大可能會出現脫落，出現黃斑出血，或飛蚊症及玻璃體混濁等毛病，患者可能會見到閃光或很多浮動的點狀或絲狀物，這都是視網膜受到刺激的徵狀。視網膜出現退化，亦會令視覺影像質素變差，甚至視覺缺損，即在某個位置出現黑影。高度近視患者應該定期作眼睛檢查，確保健康。



參考文獻

1. 近視手冊 myopic manual
2. 雜誌：珍愛靈魂之窗--視力保健 從小做起 作者：黃秀美
- 3.臺灣地區學童有關近視的流行病學研究 作者：林隆光 教授
- 4.國小學童學習壓力及用眼行為與近視相關之研究 作者：劉婉柔

晉慶眼科診所 院長：蘇晉慶 眼科專科醫師

台南市南區新興路 463 號 (06)2917275

教育部學童視力保健種子師資