

# 彩橋

本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學生之溝通。 二零一六年五月 第七十期 衛生署學生健康服務出版

## 編者的話

“良好視力無價寶，眼睛保健做得到”

眼睛是人體中一個非常重要的感覺器官。如果眼睛或視覺系統出現問題，我們與外界的接觸便會受到限制或影響。在多種的視力問題中，近視是香港常見的眼睛屈光不正問題。今期我們邀請註冊視光師提供一些如何預防及控制近視的資訊。

## 如何預防及控制近視



衛生署學生健康服務  
註冊視光師

### 介紹

近視是香港常見的眼睛屈光不正問題，而高度近視容易引起眼睛毛病例如視網膜退化、破裂或青光眼等，因此預防及控制近視是很重要的。



本刊物由衛生署學生健康服務出版

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968 網頁：[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

英文版刊載於網頁上 English version is available on our web site.

如有意見，可電郵至 [shsbridge@dh.gov.hk](mailto:shsbridge@dh.gov.hk) 給本刊編輯部



# 近視的成因

## 成因

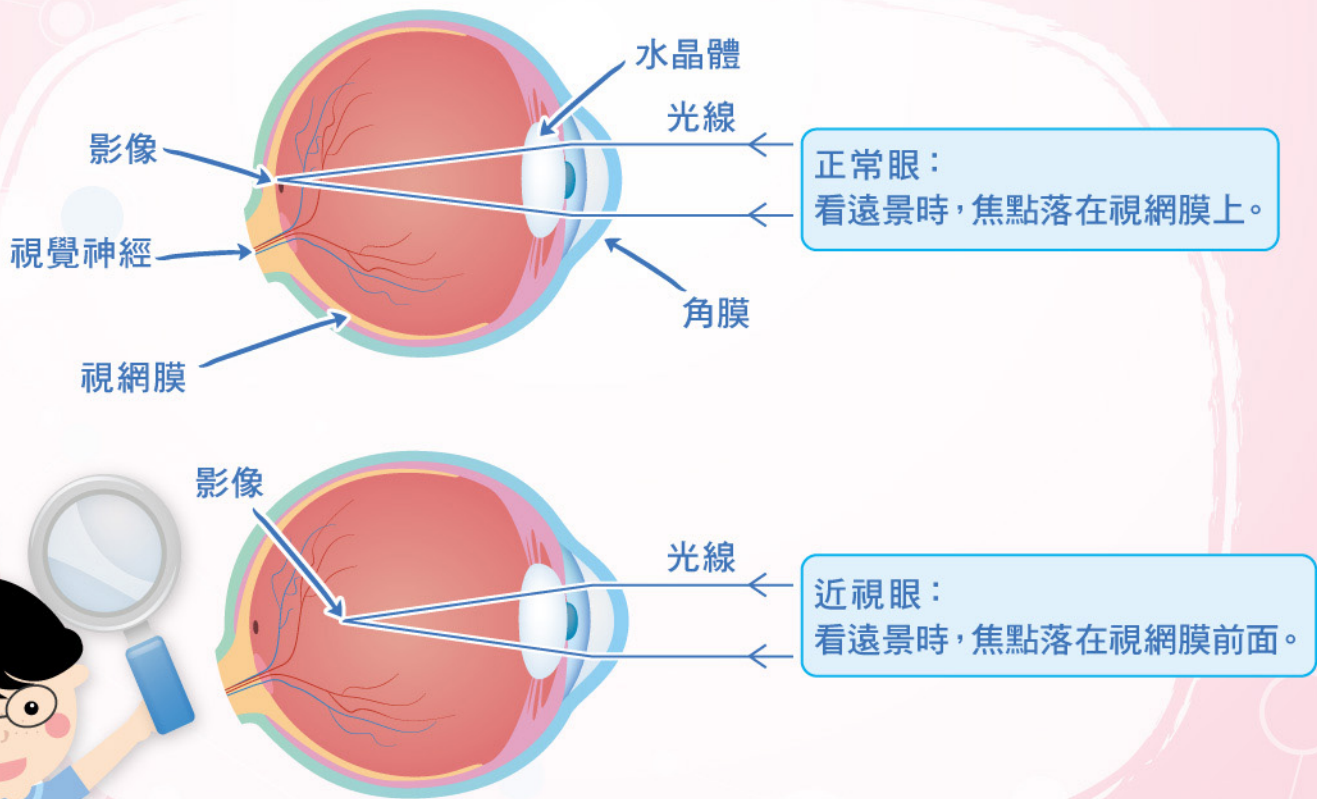
近視的成因可分為先天及後天兩種。先天因素包括遺傳及種族(中國人較多患有近視)；後天因素包括不良的閱讀習慣、光線不足、營養不良及健康情況欠佳等。

## 徵狀

近視的徵狀是看遠方景物/物件時顯得模糊不清，近視度數越深，遠方景物/物件會越模糊；當近看景物或將遠方物件移近眼睛，則可以看得比較清楚。

## 形成

近視的原因是眼球過長。因此，遠方景物的焦點會落在視網膜的前面，而非視網膜之上，形成一個模糊的影像。



# 矯正近視的方法



## + 眼鏡

- 可以矯正近視、遠視及散光。
- 適合不能配戴隱形眼鏡的人士，例如年紀太小的學童。



## + 隱形眼鏡

- 可以矯正近視、遠視及散光。
- 適合雙眼度數相差很大，又不想配戴厚重鏡片的人士或經常做運動的人士。
- 應先由相關專業人士檢查是否適合配戴，和定期跟進及檢查。學童能自行處理隱形眼鏡較為理想，因此不適合年紀太小的學童。

## + 激光矯視手術

- 適合成年人及沒有其他眼睛疾病的人士。
- 由眼科醫生先作評估及進行手術。

## + 角膜矯形術（夜戴式）

- 此方法是近期人們廣為討論的課題。其原理主要是透過配戴高透氣硬鏡去逐漸改變角膜弧度，從而矯正近視。但有關個別人士的配戴合適性及其潛在風險，請向相關專業人士查詢。

## ! 重要的注意事項

- 無論選擇哪一種矯正近視的方法，請先向相關的專業人士例如視光師和眼科醫生查詢。

# 預防及控制近視的要點

## 1 培養良好的閱讀習慣

- \* 閱讀及進行精細工作時，眼睛距離書本最少30厘米。
- \* 不要躺在床上閱讀，因這樣會不自覺地把書本移近眼睛。
- \* 切勿在光線不足的地方閱讀。
- \* 當使用電子屏幕產品20至30分鐘，應小休20至30秒。
- \* 應經常轉換姿勢、眨眼及做肌肉鬆弛運動。
- \* 使用電子屏幕產品時，眼睛與電腦屏幕保持最少50厘米距離，與平板電腦保持最少40厘米距離，而與智能電話保持最少30厘米距離。
- \* 6至12歲兒童應限制每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途。12至18歲應避免長時間面對屏幕。



# 預防及控制近視的要點 (續)



## 2 保持身體及眼睛健康

- \* 多進行戶外活動，以消除眼睛的疲勞。
- \* 注意飲食均衡，進食多些穀物類及蔬果類和適量肉、魚、蛋及替代品，少吃脂肪。
- \* 多進食含豐富維生素甲的食物如番茄及紅蘿蔔，對保持眼睛的健康是有幫助的。
- \* 充足的睡眠使眼睛得到休息。

## 3 適當的光線處理

- \* 閱讀時儘量用裝在天花的燈，燈光要均勻，有足夠光度而沒有刺眼的眩光。
- \* 如果使用檯燈，用右手寫字的小朋友，光線應從左上角照射，而不應直接射入眼睛。
- \* 看電視時，應亮起室內燈光。

## 4 選擇適當的印刷品

- \* 粗劣的印刷品容易令眼睛疲勞。印刷品字體的大小要適中、清晰，而字行間要有足夠的距離。
- \* 反光紙張會產生眩光，長時間閱讀會令眼睛疲勞。
- \* 深顏色的紙張會影響清晰度，增加閱讀的困難。

## 5 定期視力檢查，有需要時配戴眼鏡

- \* 每年檢查眼睛一次，如發現因患有近視而影響到學業或日常生活，便應配戴眼鏡。
- \* 眼鏡能矯正視力，但不能治好或防止近視加深。而不配戴眼鏡或將眼鏡度數刻意減淺，不但不能減低近視加深的速度，反而令視力模糊，可能會影響學業。

## 總結

導致近視的先天因素是不可改變的，要預防近視或防止近視加深，要從後天環境入手。家長與學生應一同努力做好眼睛保健基本法，保護靈魂之窗。我們建議學生可由3至4歲開始作第一次視力測試；而小學至中學階段，學生可每年作一次定期視力檢查。

## 彩橋Blog

### 定期檢查視力的好處...

1. 可以及早知道是否有視力問題。
2. 可以知道自己近視有否加深。
3. 若檢查後度數有增加或減少，可以及時配合適眼鏡。
4. 了解自己眼睛的狀況。
5. 儘早知道視力變差，以便改善自己的生活習慣。
6. 能加強注意眼睛的健康。

