



# 小朋友近視

香港兒童近視問題嚴重，小朋友功課壓力大，濫書、做功課都要「落足眼力」，今年因為疫情，小朋友要留家上網課，長時間對着電腦更傷眼。

香港中文大學醫學院眼科團隊自2015年起推行「香港兒童眼科計劃」，關注4至9歲香港兒童的視力問題。團隊發現，11%的6歲兒童有近視，9歲以上則有逾40%。對比其他地區，如北京、新加坡，香港兒童的近視問題頗為嚴重。

一直有家長誤解，以為小朋友愈遲佩戴眼鏡，便可減慢近視加深，港安醫療中心——太古坊眼科專科醫生劉承樂表示，一旦發現小朋友有近視，便不應諱疾忌醫。即使是三歲的小朋友，若驗出有近視問題，家長都應該讓他佩戴合適的眼鏡，而不是「遲啲先」。劉醫生解釋，0歲至7歲是眼睛發育的高峰期，在這時期，家長若發現小朋友有近視而不去正視，小朋友隨時變成弱視，視力愈來愈差。

## 非藥物矯視：戶外活動與特製眼鏡

要防止近視惡化，有非藥物、非手術方法，亦有服用藥物和介入治療的方法。對於非藥物治療，有研究指，多參與戶外活動，因戶外的光譜與室內的光譜不同，可減少兒童出現近視問題。台灣有研究指，小一學生每星期有多於11小時的戶外活動，一年後他們的近視加深程度，較沒有戶外運動的少。



▲有研究指，多參與戶外活動，可減少兒童出現近視

# 戴唔戴眼鏡好？



▲香港兒童近視問題嚴重，小朋友功課壓力大，濫書、做功課都要「落足眼力」

▶劉承樂表示，發現小朋友有近視，應盡快找專業人士做檢測，讓孩子佩戴合適的眼鏡

此外，大家亦可選用硬性角膜矯視隱形眼鏡（ortho-K）來控制近視，其原理是以角膜塑形方法達致周邊離焦，從而減慢眼球拉長與減慢近視增長。使用方法是，每天晚上或睡眠期間，佩戴特製的隱形眼鏡去進行角膜塑形，而使用ortho-K的好處為日間可毋須佩戴眼鏡，因角膜塑形的效果可維持數小時至數日，但家長亦要注意隱形眼鏡的清潔，因處理不善會有機會導致細菌感染。

另一款有效減慢近視加深的方法為多區正向光學離焦眼鏡（DIMS lens），其原理為其特別的眼鏡設計，利用光學的方法達致周邊離焦的效果。用DIMS lens的好處為不會有隱形眼鏡導致的眼球發炎問題，但跟ortho-K不同，使用者日間需要配戴眼鏡。

## 藥物治療：低濃度阿托品減慢加深

至於藥物治療方面，有愈來愈多醫學研究報告證實，低濃度阿托品（atropine）有助減慢近視加深，而患者需要每日滴眼藥水。低濃度阿托品分別有0.01%、0.05%等配方。中大醫學院眼科部門研究指，0.05%配方在控制近視效果較0.01%好，而且雖然濃度較高，但沒有增加副作用的風險。一般常見的副作用有近距離視力模糊、畏光、眼乾等，亦有部分患者使用後，有面紅及發燒跡象，但會出現以上副作用的，多是使用了高濃度配方。



## 治弱視黃金時間：0至8歲

除了近視問題，家長們亦很擔心小孩子會有弱視問題，即雙眼視力有明顯差距。弱視的成因可分為感觀性、斜視導致或因屈光引起的。要對症下藥，眼科醫生會為病人作詳細的眼科檢查，找出任何眼睛結構的問題，如小兒白內障、青光眼、角膜問題等，再作斜視評估及作屈光測試。若發現結構問題如感觀性弱視或斜視，需要時或要做手術。如因屈光問題導致的弱視，則會建議患者佩戴合適眼鏡，需要時亦會配合遮眼治療去提升視力。視力發育的「黃金期」為出生至7歲至8歲前，亦是治療弱視的「黃金時期」，所以當小朋友一旦被診斷為弱視時，一定要即時處理。