

## 兒童健康

過去兩年半時間，本港學校頻頻中斷面授課。學童需要長期上ZOOM課，雙眼不得不長時間的望着電子產品，再加上出行限制，學童缺乏做戶外活動，致眼部不適、眼睛疲勞，最終導致近視發病率激增。

有眼科醫生表示，孩童的眼睛尚未發育完全，電子產品的光度會對視力的發展造成影響，深近視在學童間愈來愈普遍和「幼齡化」。醫生提醒，孩童階段視力保護是關鍵，眼球拉長不可逆轉，新學年即將展開，學童在家學習時應更加注意視力健康。

教育佳記者蘇薇整理

◀ 疫情下學生需要長期上網課，容易令近視加深。



# ZOOM課無止境 近視襲幼齡 救救孩「瞳」



▲ 兒童要定期驗眼，以防近視惡化。

來自奧比斯義務眼科的眼科醫生任卓昇表示，香港是近視患病率較高地區之一，在8歲的兒童中，有40%患有近視，患病率隨年齡不斷上升。據他去年在香港中文大學醫學院進行的學童近視研究發現，疫情前近視發病率每年約12%，近視加深速度每年平均加深40度，而疫情後發病率急增至30%，每年加深80度。他表示，

很多研究證實戶外光線可刺激眼球分泌多巴胺，控制眼球增長因子，從而減慢眼球拉長，一般來說，光照度至少要有1000lux（光照度）始能控制近視增長，室內光照度無法達此數目，而樹蔭下光照度約3000lux，烈日正午有約3萬至5萬lux。因此增加戶外活動的時間有利於預防或減慢近視度數加深。

### 每日至少兩小時戶外活動

他建議學童每日至少有兩小時戶外活動時間，並維持良好的閱讀習慣。每閱讀30分鐘便可休息一段時間，注意規範坐姿，不在光線不足的地方閱讀。閱讀時，應該與

書本和屏幕保持適當距離，也要盡可能增加戶外活動時間，減慢近視加深的速度。

根據美國兒科學會和香港衛生署的相關資料建議，應限制不同年齡兒童使用屏幕的時間，2歲以下孩童盡量避免使用，2至6歲孩童應控制使用電子屏幕的時間少於一小時，6至12歲學童作為日常娛樂，可限制兒童每天使用不多於2小時，並訂立規矩，培養孩子的時間管理能力。12至18歲學童則盡量避免長時間使用，應有效地管理學習時間。電子產品不僅影響孩童的視力，且會削減孩童應有的體能活動，容易導致肥胖及有社交、語言發展等方面的障礙。



## 預防貼士

- 1 避免紫外線照射眼睛，外出時宜佩戴防紫外光的太陽眼鏡
- 2 均衡飲食，減少吃高飽和脂肪和高膽固醇食物，可補充維他命C及E、蔬果（如橙、莓類、紅蘿蔔）、魚、杞子等
- 3 控制體重，治療高血脂、糖尿病、高血壓等疾病
- 4 合理用眼，緊記20-20-20原則，每20分鐘遠望20呎以外的事物20秒，讓眼睛得以休息
- 5 定期找眼科專科醫生檢查眼睛

## 深近視易患黃斑病變

黃斑點病變是常見的眼疾，其病徵可慢慢產生或突然出現，致中央視力下降、視物模糊變形、難以辨別顏色等，會影響我們閱讀、書寫、駕駛汽車、辨認面容或顏色等

細節。

深近視是指近視度數達600度或以上，眼球視軸長26mm或以上。愈年輕患上深近視，代表眼球過度拉長，組織亦愈拉愈薄，增加

患上併發症風險。深近視的人，患上黃斑病變風險是一般人的約850倍，視網膜脫落風險約12倍，青光眼風險是3倍，白內障風險是5倍。

