

## 長用電子產品損視力

# 散光幼齡化 及早驗眼識別

早前本港有兒童視力篩查機構，為接近5000名從未接受過視力檢查的二至六歲學前兒童進行視力檢測。結果顯示，16%兒童有視力問題。其中，最多人出現的問題就是散光，佔12.9%。由此可見，視力問題逐漸幼齡化。

今期教育佳兒童健康，訪問了眼科專科醫生陳焯鴻（右圖），為廣大家長破解兒童散光的成因，協助家長及早識別子女的視力問題。

教育佳記者 鍾怡



散光是一種眼睛屈光不正的問題，即觀察到的影像不能集中在視網膜上。因此患有散光的人，看景物會模糊不清。陳醫生說，年輕人患散光主要是角膜問題。相較於正常眼角膜是一個正圓的半球體，散光患者的眼角膜則是橢圓的，而縱向弧度與橫向弧度之間有偏差。

散光常與近視或遠視並存，目前人們會將散光分為三種類型，分別是近視散光、遠視散光、混合性散光。陳醫生說，近視散光是縱向影像與橫向影像對焦距離不同，但都對焦在視網膜前方；而遠視是都落在後方。至於混合性散光則為一邊落在前方、一邊落在後方。

### 勿在偏暗環境看書

談及小朋友患散光的原因，陳醫生說，實際上，業界暫時對多數人患散光的原因沒有一個共識。但有許多外國研究證明散光主要與遺傳有關，若父母有散光眼，小孩患散光的機率亦會更高；有少部分人本身患先天性白內障、早產視網膜病變，或者受

過傷等，都有機會引致散光。此外，亦有個別研究表明與環境因素有關，比如在較暗環境下看書、使用太多電子產品等。

陳醫生續說，就整體而言，大人和小朋友都有機會患散光，但是小朋友和長者的比例會更高。實際上很多初生嬰兒都有散光，但隨着眼睛的發育，角膜、晶體不斷變化，長大一點就恢復了。大約在小學尾段或中學階段，兒童散光的總體比例會減少。

陳醫生指出，在散光人士中，很多人都是低於100度，通常是100度或以上需要帶散光眼鏡的機率較大。根據全球的研究，如果將100度以上定義為散光，全世界可能有20%至30%的人有散光。

衛生署家庭健康服務會為四歲左右的學前兒童進行專業的視力普查。陳醫生說，兒童的視覺發展大概於8歲時完成發育，若小朋友檢查出眼睛有問題，就可以在黃金期及時補救。普查後若發現孩子視力較弱，會再作初步的屈光檢查、眼底檢查等。「我



▲兒童沉迷電子產品，很易會出現散光，影響視力。

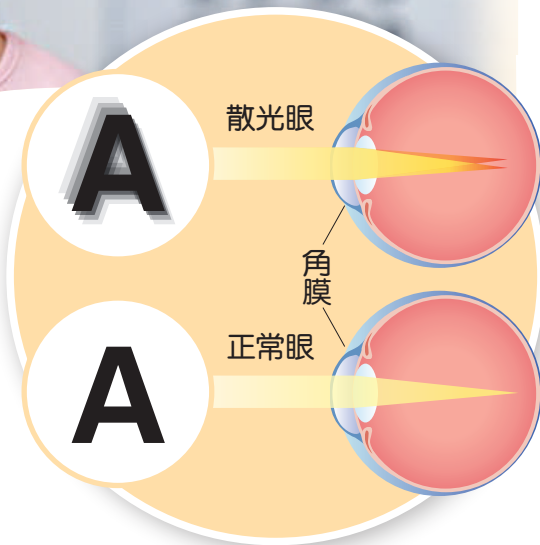
們希望孩子們可以及時發現問題，並戴上合適的眼鏡。」

不少家長對兒童散光問題存在誤區，認為近視越深，散光也會隨之加深。陳醫生說，並沒有科學驗證散光會隨着近視的加深而惡化，但近視的人患有散光的機率會比沒近視的人高。

### 常朦眼或視力有問題

陳醫生坦言，年紀較小的孩子可能有看景物模糊的問題，但不懂表達。家長要細心留意，比如孩子看事物是否經常朦眼，因為朦眼會令視野變得清晰，但這不是長久之計，最理想的還是戴合適的眼鏡。

▲兒童定期驗眼，可及早發現視力問題。



▲散光即是觀察到的影像不能集中在視網膜上，看景物會模糊不清。

### 兒童散光預防方法

- 1 閱讀及進行精細工作時，眼睛距離書本最少30厘米；切勿在光線不足的地方閱讀。
- 2 當使用電子屏幕產品20至30分鐘後，應小休20至30秒。
- 3 使用電子屏幕產品時，眼睛與顯示屏幕的距離應保持最少50厘米，與平板電腦或電子書籍的距離應保持最少40厘米，與智能電話的距離應保持最少30厘米。
- 4 書籍的字體的大細要適中、清晰，而字行間要有足夠的距離。
- 5 定期視力檢查，有需要時佩戴眼鏡
- 6 多吃含豐富維他命A的食物，如番茄及胡蘿蔔，幫助眼睛健康成長。

資料來源：  
衛生署學生健康服務