

# 近視普遍 嚴重可致盲



醫生籲養成良好習慣 定期驗眼



孩子應該每年檢查眼睛一次，有需要便應佩戴眼鏡。

近視影響兒童視力健康，問題正逐漸惡化。有研究指出，本港六歲學童近視比率達18.3%，是歐亞國家及地區中最多，12歲學童近視比例高達61.5%，大學階段甚至有95%人近視。保護兒童的視力健康至關重要，因為近視不僅僅只帶來佩戴眼鏡的不便，長遠而言更有致盲風險。今期《教育佳》「兒童健康」會講解近視成因，以及預防和緩解的方法，幫助孩子保護視力健康。

教育佳記者魏溶

近視最主要的徵狀是看遠的景物模糊不清，看近的景物則比較清楚，其他症狀包含頭痛跟眼睛疲勞，近視度數愈深，遠方景物愈模糊。曾有專家指出，如患有深近視（處方增加到超過-6.00屈光度），引致黃斑病變的風險便大升850倍，引致視網膜脫落會風險高出12倍，另外出現青光眼及過早出現白內障的風險也分別高出三倍及五倍。

一般而言，兒童近視最主要原因有兩類，遺傳因素和後天因素。遺傳因素導致近視的兒童一般發病較早，幼兒時期可能就患有近視；此外當父母雙方都患有近視時，孩子近視機率就會大大增加。有研究指出，父母患有近視的兒童患近視的風險相比一般兒童高3倍。

## 八成源於後天壞習慣

但根據此前研究顯示，近視為基因遺傳因素只佔20%，另外80%則是由於後天用眼習慣不良所導致，主要是長時間、近距離的用眼方式造



▲本港六歲學童近視比率達18.3%，是歐亞國家及地區中最多，12歲學童近視比例更高達61.5%。

成近視加深的原因。尤其是新冠疫情之後，由於兒童外出時間減少，長時間面對電子產品學習、娛樂，這類外在因素帶來的影響加劇。

各類不同近視中，需要特別關注兒童進行性／漸進性近視，其特點是近視每年快速惡化，導致高度近視，增加患深近視併發症的風險。進行性近視的成因仍未被完全揭開，已知風險因素包括遺傳、長時間近距離閱讀等，以及一些系統性身體問題。

## 戶外光線有效防近視

實際上，目前近視無法治癒，成年人可以通過激光手術等方式「摘鏡」，但對於兒童來說卻並不適用。兒童更應當養成良好習慣，以避免近視；若已經近視則應當注重控制近視程度，避免成為「高度近視」人群。根據一項研究表明，戶外光可降低近視發生率達50%及眼球生長速度達25%。每周在戶外活動10至14小時（或每天約2小時）可有效降低近視風險，這效果同樣體現在有近視父母的孩子。

此外，在晚間睡覺時佩戴的夜間硬性隱形眼鏡（OK鏡），或用低濃度的阿托品眼藥水控制近視，都是較為有效的方法。亦有醫生指出，家長最重要是及早發現近視問題加以糾正，只要及早安排，可以有效控制近視。

資料來源：衛生署學生健康服務網站

## 近視預防方法

### 1. 培養良好習慣

- 閱讀及進行精細工作時，眼睛距離書本最少30厘米。
- 當使用屏幕產品20至30分鐘後，應小休20至30秒；應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。
- 使用電子屏幕產品時，眼睛與電腦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。
- 6至12歲學童應限制每天少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途；12至18歲學童應避免長時間面對屏幕。

### 2. 適當光線處理

- 閱讀時用裝在天花的燈，燈光要均勻，有足夠光度而無刺眼的眩光。
- 如果使用檯燈，用右手寫字的，光線應從左上角照射；用左手寫字的，光線應從右上角照射。光線不應直射眼睛。

### 3. 選擇適當印刷品

- 粗劣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。

### 4. 保持身體及眼睛健康

- 注意飲食均衡，進食多些五穀類及蔬果類的食物，吃適量的肉類，少吃高脂肪食物。
- 多進食含豐富維他命A的食物，如番茄和胡蘿蔔，幫助眼睛健康成長。
- 保持充足睡眠讓眼睛得到休息。

### 5. 定期檢查，有需要時佩戴眼鏡

- 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，便應佩戴眼鏡。
- 不佩戴眼鏡或刻意把眼鏡度數減低，會令視力模糊，可能會影響學業。

