

視力保健

5-6年級版

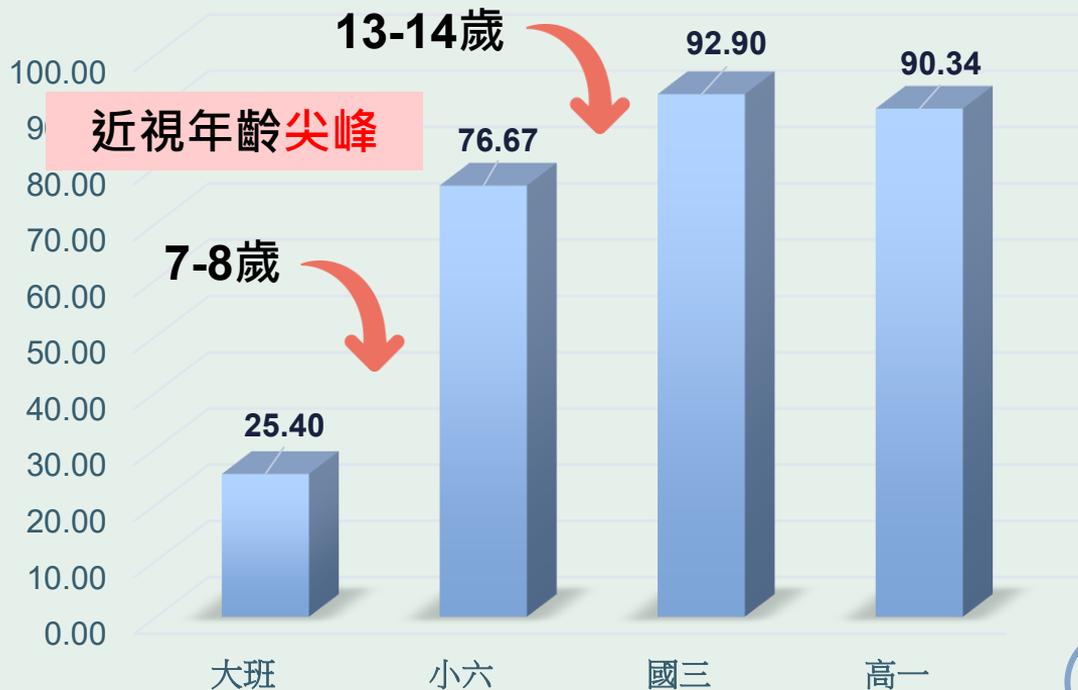
中華民國眼科醫學會

產生近視的年齡層與趨勢

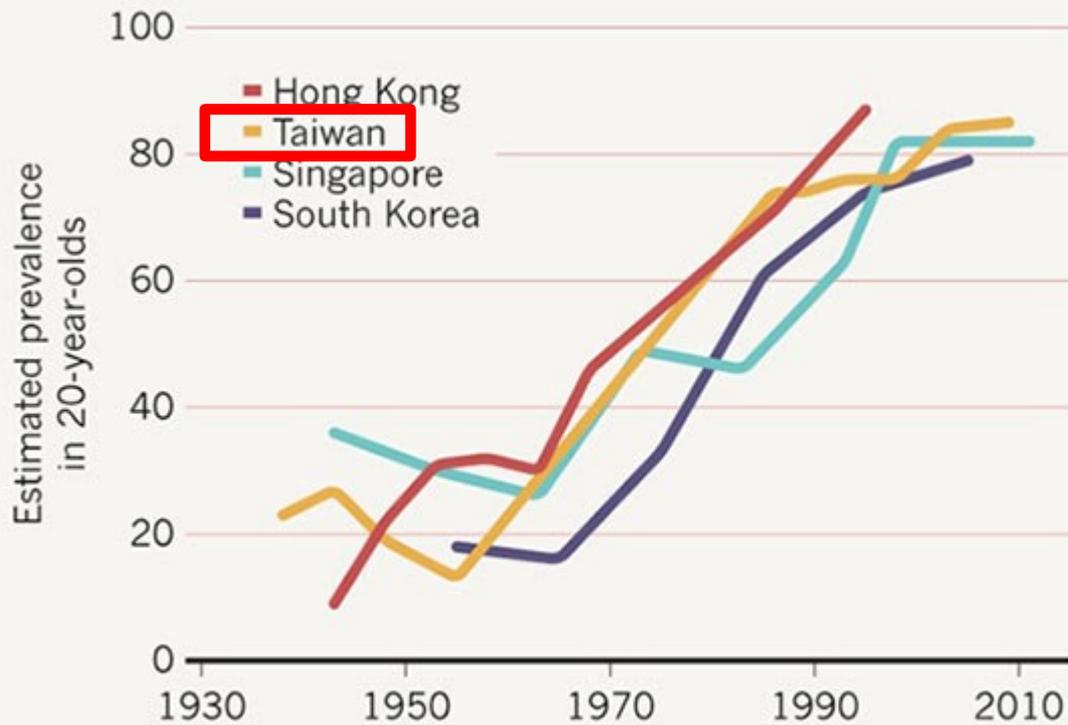
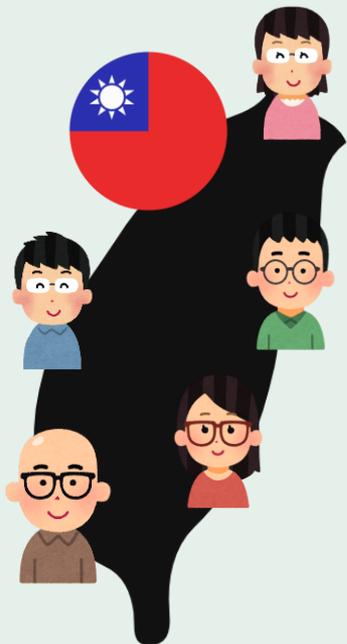
每4個國小一年級學生，
就有1個是近視眼！！



近視（台大2017年調查）



近視發生率高，尤其亞洲國家！



什麼是近視眼？



正視眼



近視眼



什麼是近視眼？

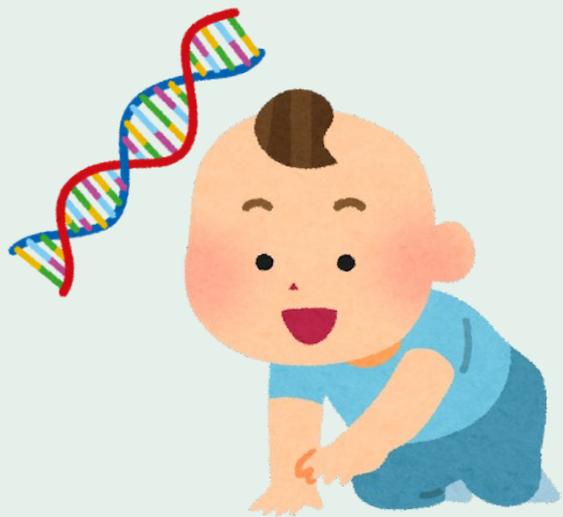
怎麼越來
越看不清楚...

一旦近視產生，
將平均**每年100度**的速度
增加近視深度。

不可逆



為什麼會近視？



先天遺傳



後天環境

(不良用眼習慣、戶外活動不足等)

為什麼會近視？



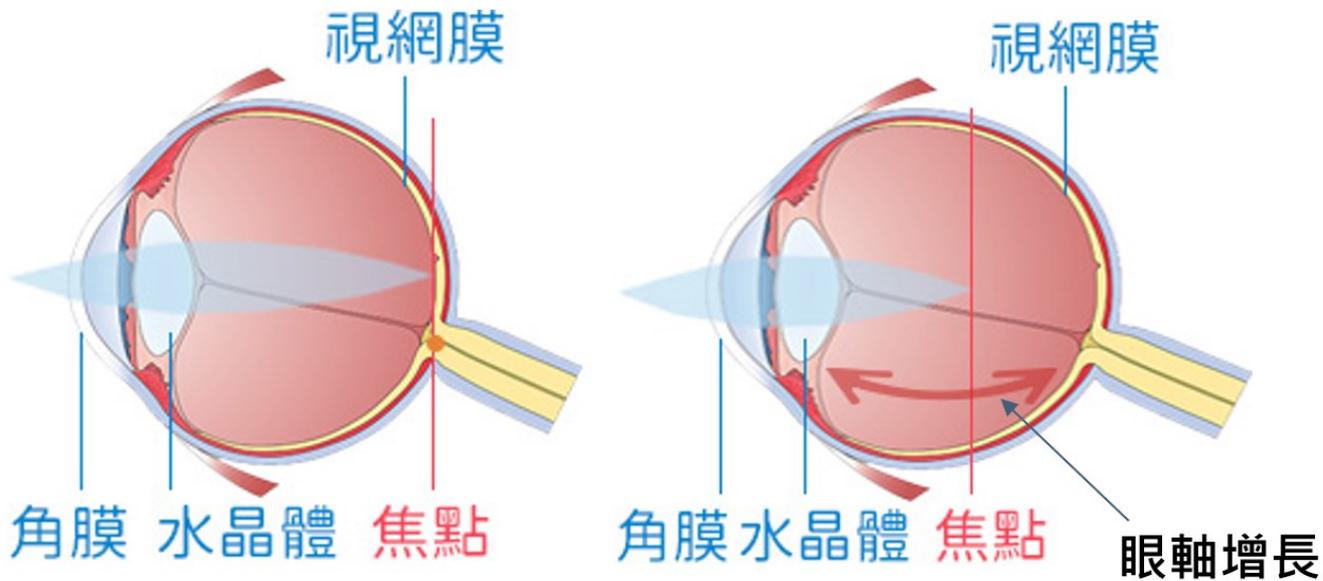
後天環境

(不良用眼習慣、戶外活動不足等)

其他原因

- 長時間、近距離的用眼
- 太早或太強度的課業學習
- 3C的使用
- 缺乏戶外活動
- 可能與睡眠不足有關

近視是如何產生的？



正常眼球

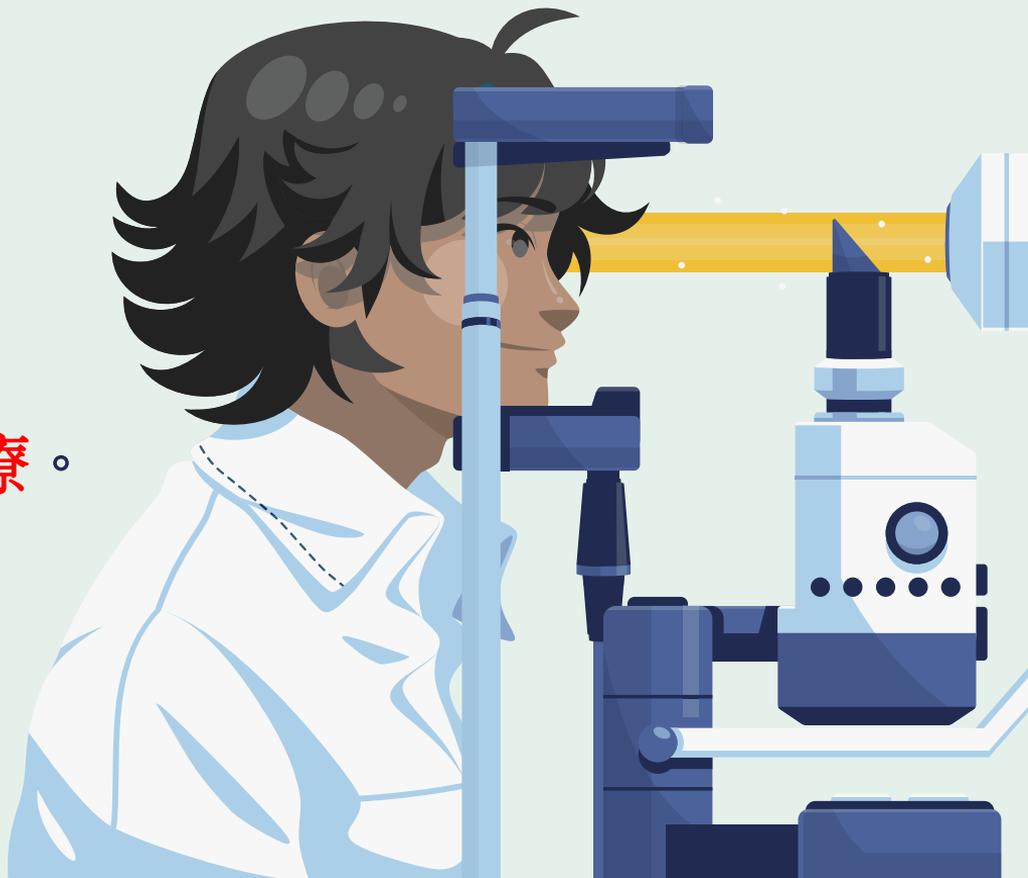
近視眼



發現自己好像是近視了
該怎麼辦？

第一步

1. 告訴爸媽或老師。
2. 到醫院診所看醫生。
3. 依醫師專業建議進行治療。
4. 定期回診追蹤。



怎麼矯正和控制近視？



一定要戴眼鏡嗎？



一定要點散瞳劑嗎？

可是戴眼鏡很醜...



會被嘲笑吧...

戴眼鏡不是會
讓近視愈戴愈深嗎？

媽媽說我度數不深，
只要點點藥就好了！

錯誤的迷思

只會延誤配戴眼鏡的適當時機

感覺越來越模糊了...



眼睛
好不舒服...



矯正和控制

散瞳劑

近視控制



不同濃度阿托平

眼鏡

視力矯正與近視控制



單焦
雙焦
多焦
周邊離焦眼鏡

隱形眼鏡



單焦隱形眼鏡
角膜塑型片
周邊離焦軟式隱形眼鏡

切記!

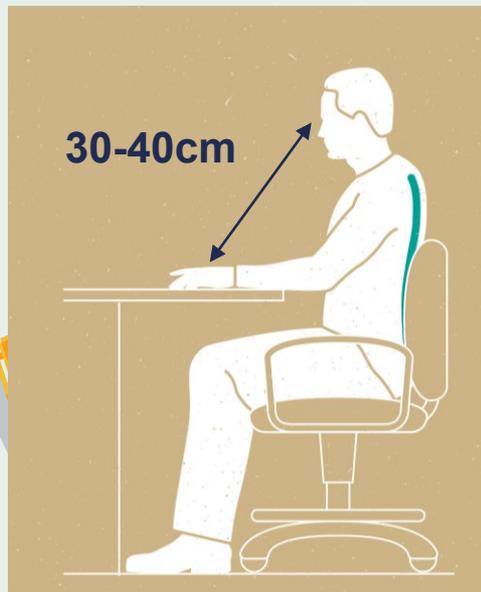
早期介入
持之以恆的治療



除了看醫生
我還能做點什麼去改善近視呢？



姿勢

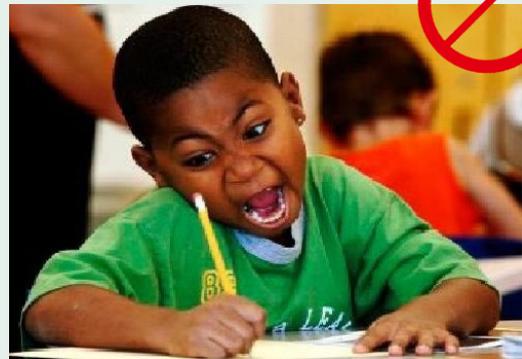


坐姿端正



不可

在搖動的車內或床上看書



不可

趴著、歪頭寫字看書

在唸書、使用3C時...

1. 減少時間
2. 光線充足
3. 維持足夠閱讀距離
4. 讓眼睛休息片刻



多參與戶外活動



多參與戶外活動



- 下課時走出教室外活動
- **每天半小時-1小時**
- 不必在大太陽下活動
 - ✓ 陰天、樹蔭、陰影下
- **眼部要防曬！**
 - ✓ 戴帽子
 - ✓ 全視線眼鏡、墨鏡

多巴胺



美國眼科醫學 20-20-20法則

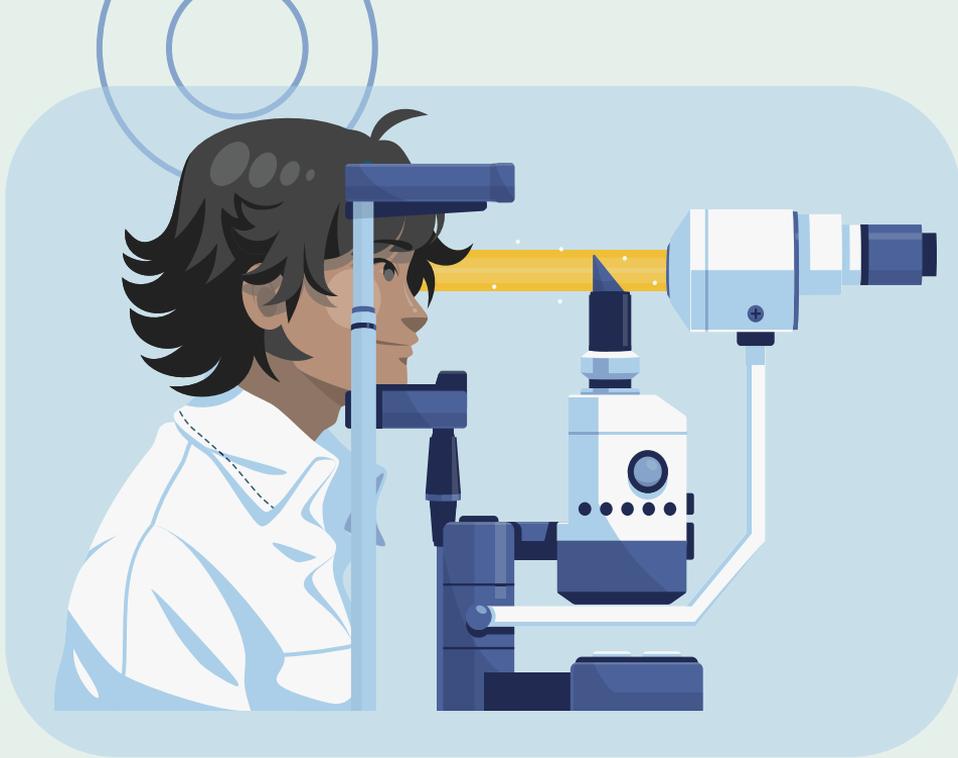


看近**20**分鐘後，
遠眺**20**呎（6公尺）外的東西**20**秒鐘

良好生活習慣



睡眠充足、作息規律



每年定期至
眼科醫師處檢查及治療

好好愛護我們的眼睛
才能認識世界、領略生活的美。



撰稿人 劉耀臨醫師

CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#).