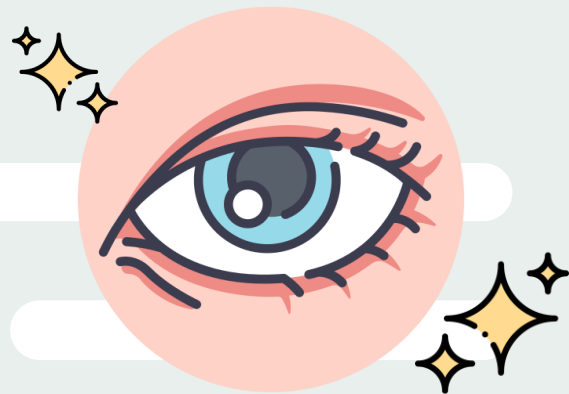




我是 護眼小超人



3-4年級版

中華民國眼科醫學會



小朋友知道台灣是 近視王國嗎？

1. 近視發生越早，惡化更快
2. 近視率（台大 2017 年調查）大班
25.41% 、小六 76.67% 、國三 92.9 %、
高一 90.34%



<https://www.henrytandey.co.uk/cartoon-character-with-eyeglasses>

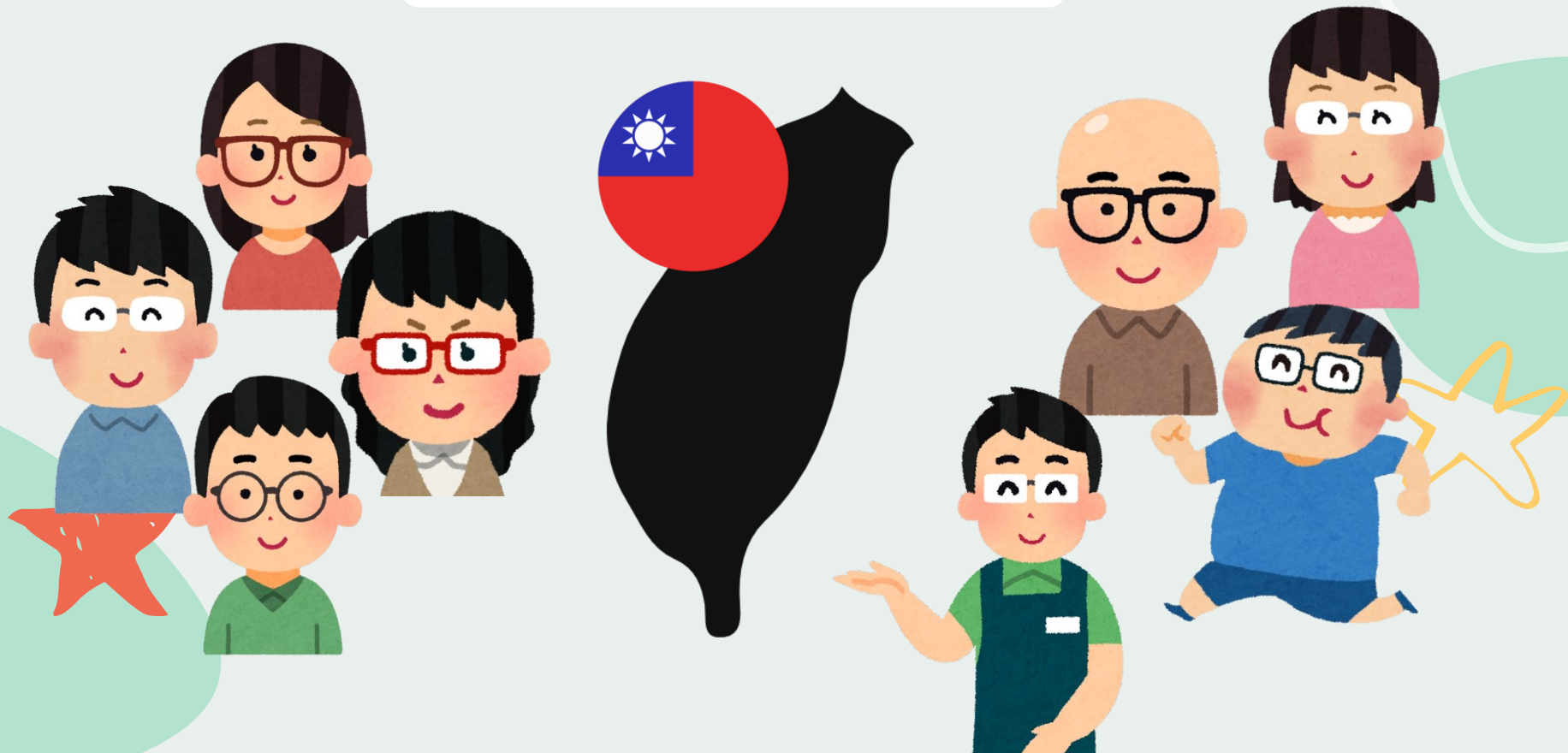
<https://innerwesteyesurgeons.com.au/refractive-error-blurry-vision/>

台大2017年調查：

每4個國小一年級學生，就有1個是近視眼！！



台灣近視率很高



發生年齡越來越早



近視度數越來越深

近視很常發生在...



7-8歲



13-14歲

什麼是近視？



正視眼



近視眼



為什麼會近視？



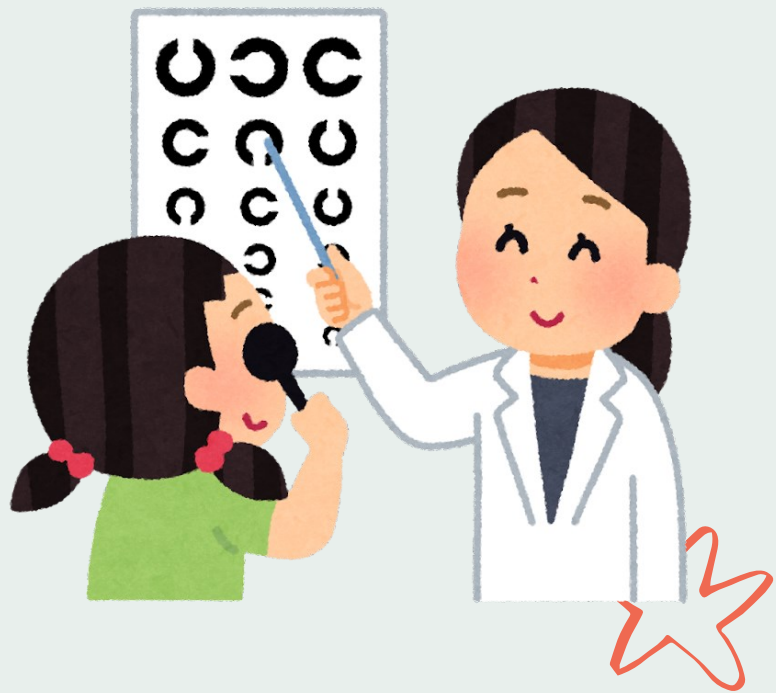
先天（天生的）



後天環境
（不良用眼習慣、長時間近距離用眼）

我好像近視了
該怎麼辦？

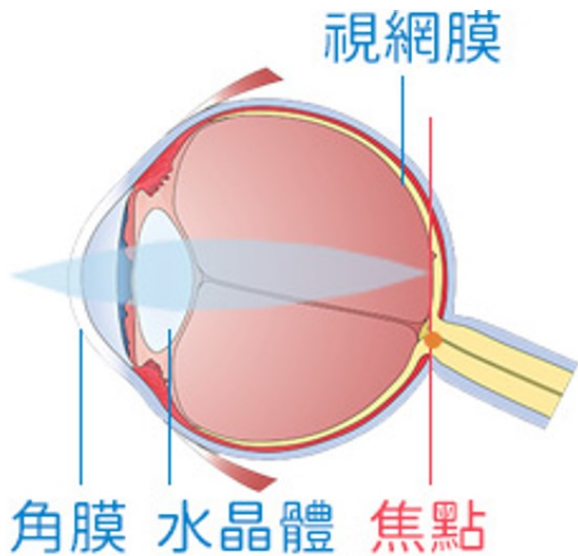




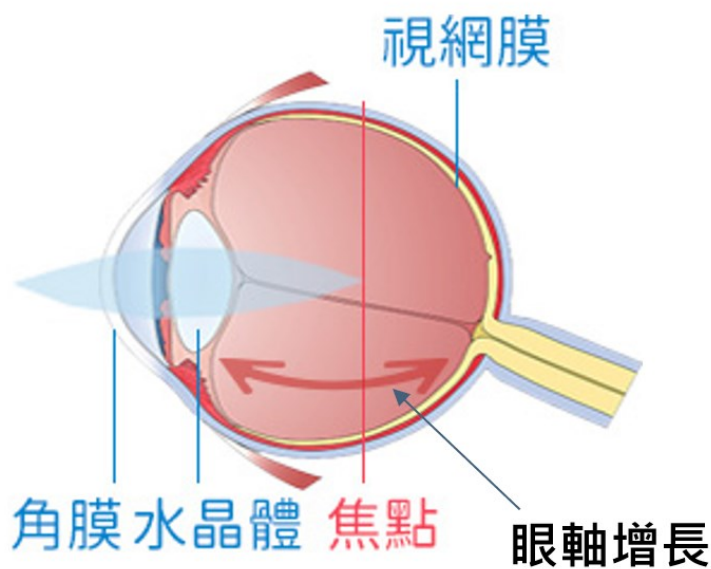
第一步！

1. 告訴爸爸媽媽或老師。
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。

怎麼會發生近視？



正常眼球



近視眼



怎麼矯正和控制近視？



我一定要戴眼鏡嗎？



我一定要點散瞳劑嗎？

可是戴眼鏡很醜誼...



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...



我也是...

怎麼矯正和控制近視？



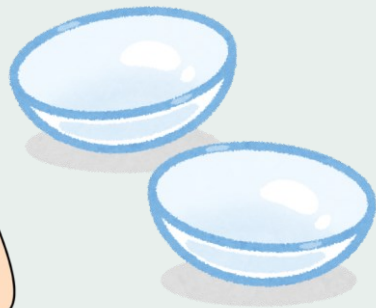
點散瞳劑



眼鏡矯正



隱形眼鏡



醫生會依照每個同學的近視狀況，
給出不同的矯正治療哦！

記住！



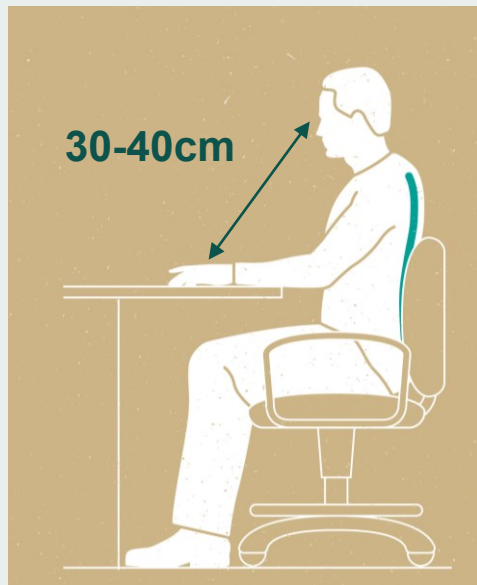
早期介入
持之以恆的治療



除了看醫生
我還能做點什麼去改善近視呢？



姿勢

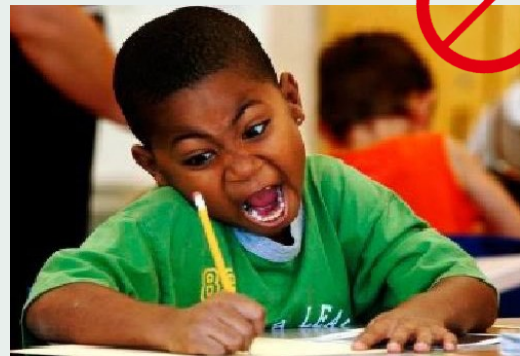


坐姿端正



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



★ 多補充營養

維生素A



高鈣、高蛋白



定期至眼科醫師處 檢查及治療



我的眼睛，
我來保護！

撰稿人 林慧茹醫師

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**.