



視力保健

家長版

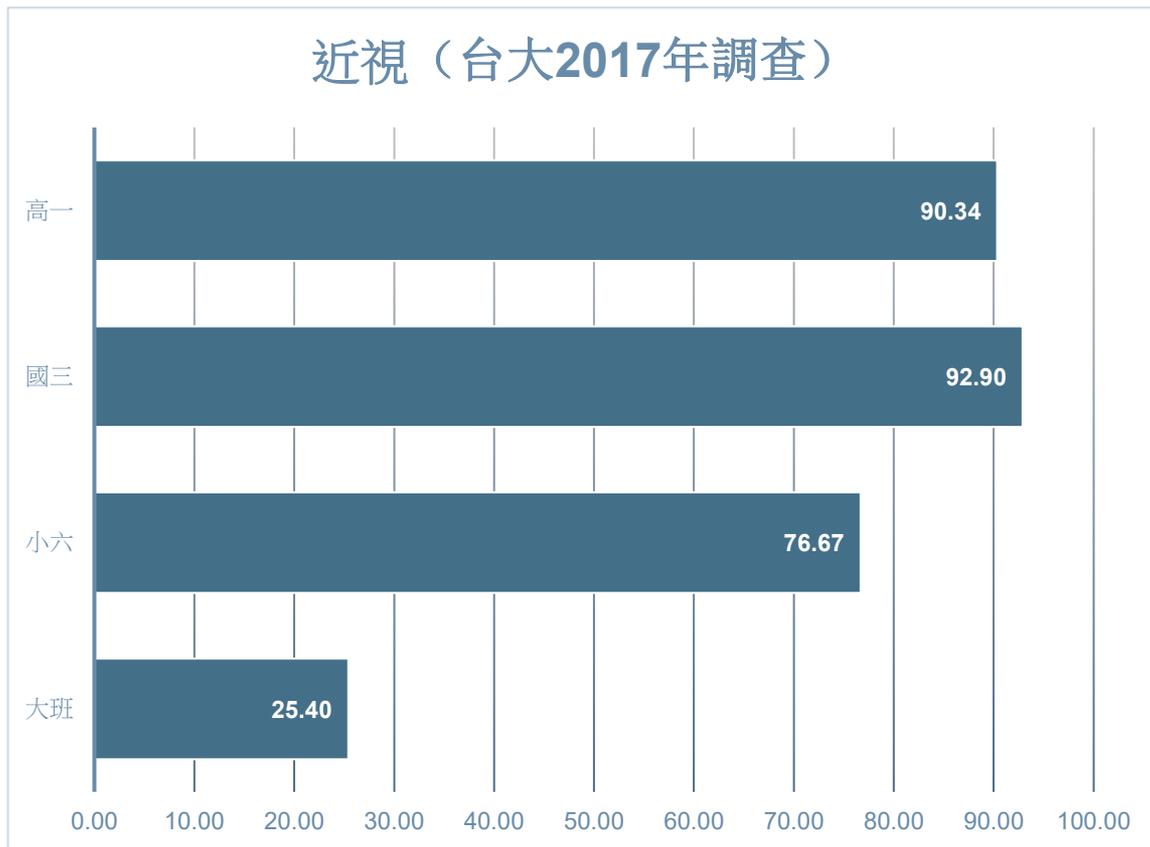
中華民國眼科醫學會



家長的煩惱

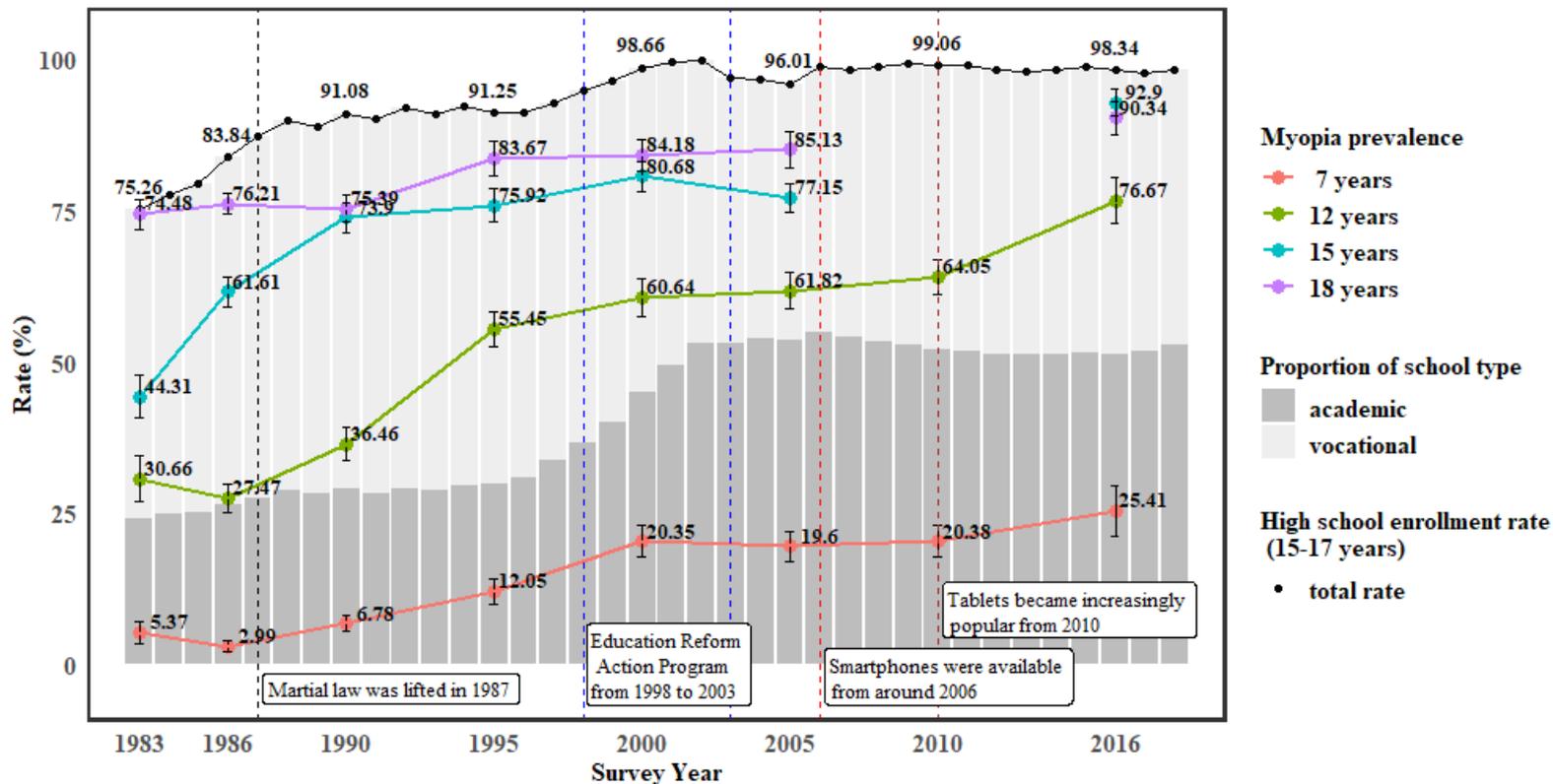


學齡前兒童和國小低年級是否會產生近視？



歷年各年齡層的近視比率

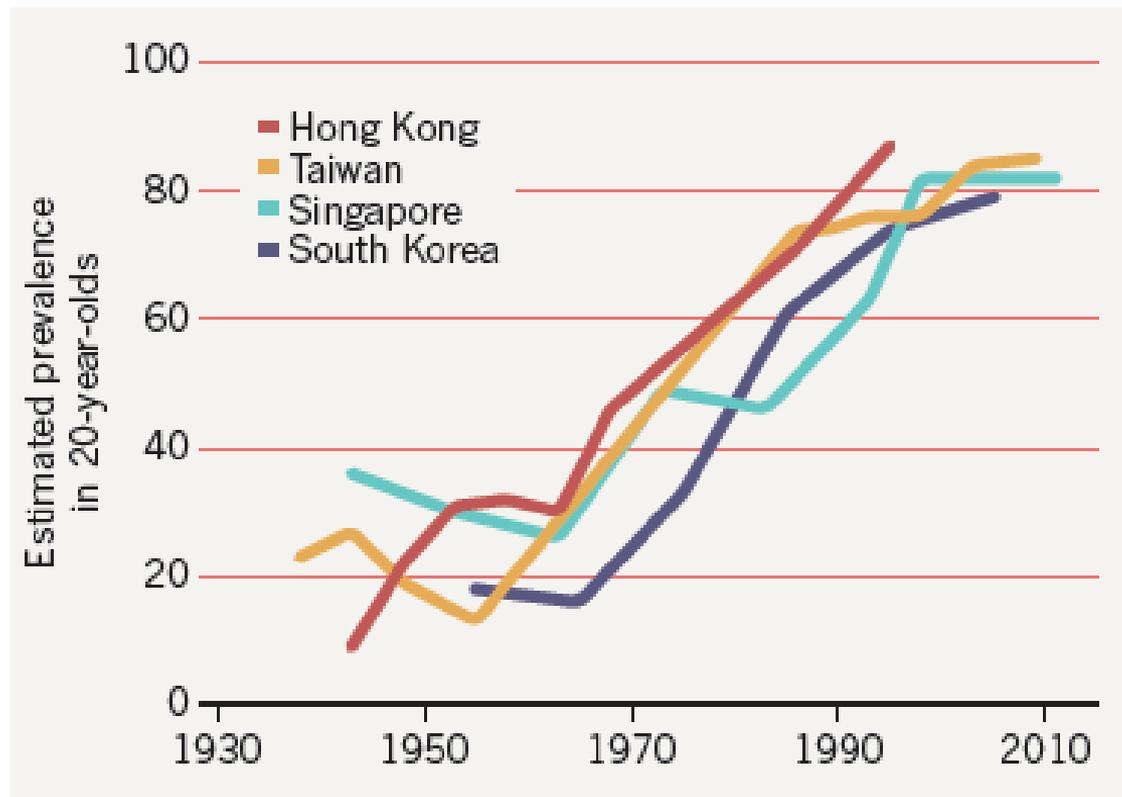
Myopia (≤ -0.25 D)



學齡前兒童和國小低年級是否會產生近視？

- 小孩出生時大多是遠視，遠視度數會隨著生長慢慢減少。
- 若天生遠視度數較少，或後天使用過度、環境影響，學齡前或國小低年級就會近視了！
- 教育部統計：近**20**年，國小一年級視力檢查不合格的比例皆大於**25%**。

近視在全球都越來越嚴重的問題 尤其亞洲



家長的煩惱 - 總結

台灣孩子近視的三大特點



近視比率**高**、發生年齡**早**、近視度數**深**

何時需要開始預防近視產生



3歲以上：可以開始接受定期視力篩檢



何時需要開始預防近視產生

近視年齡**尖峰**：

- 7-8歲
- 13-14歲

原因：

- 用眼過度
- 戶外活動不足



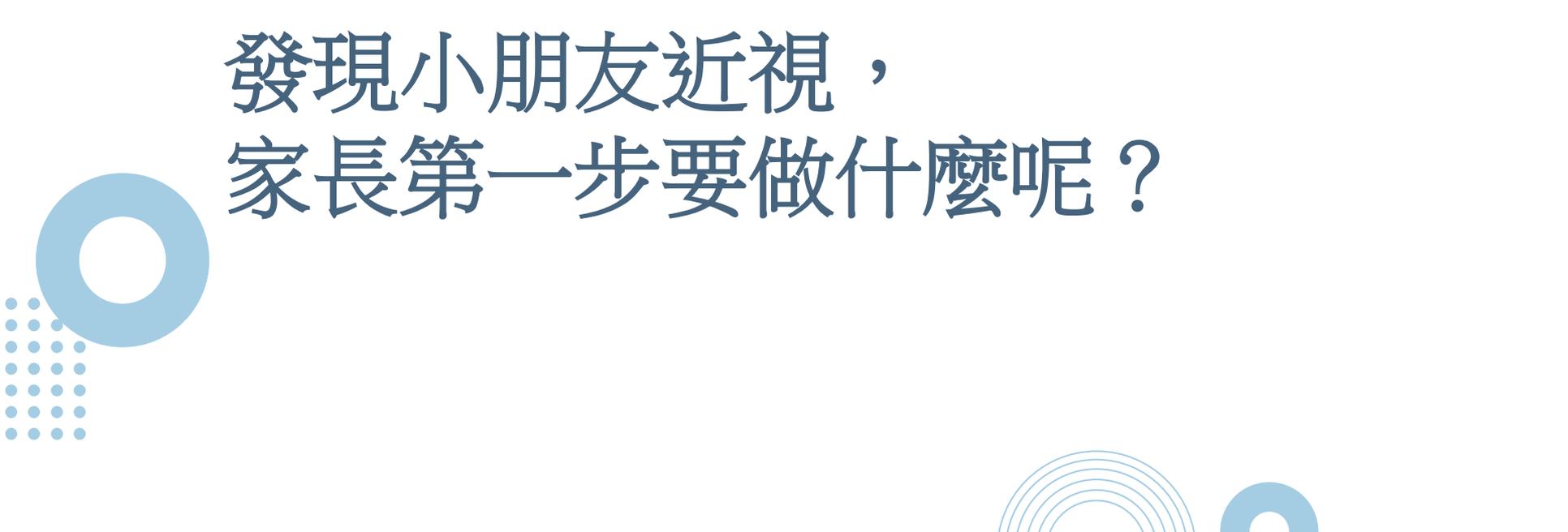
何時需要開始預防近視產生

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

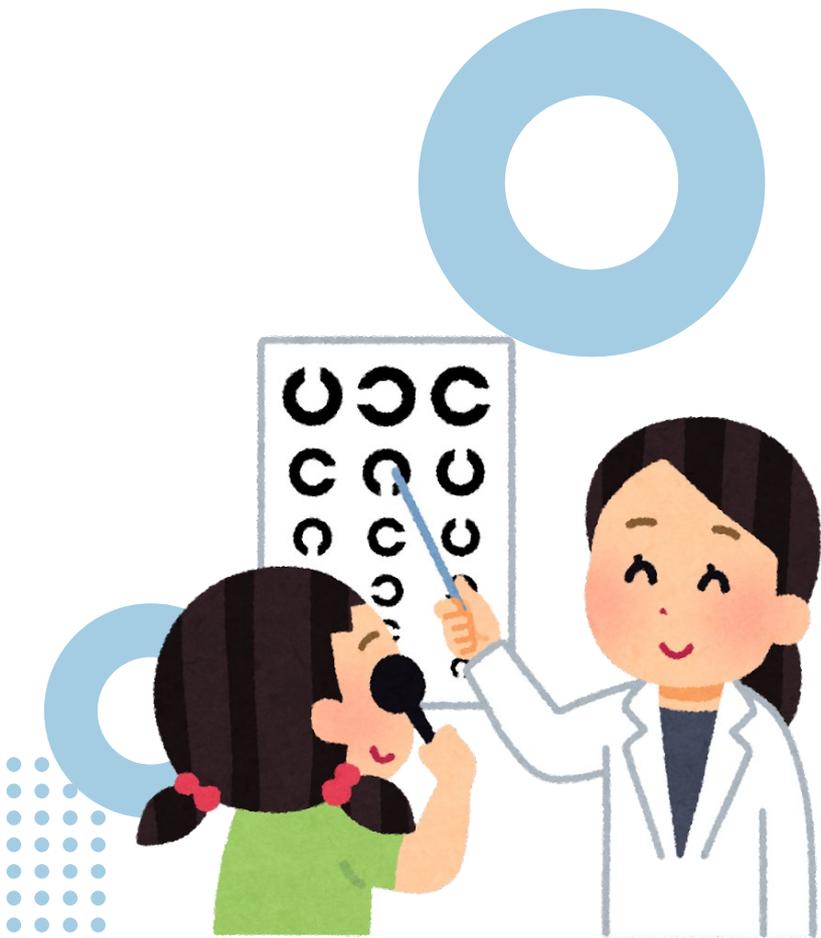


發現小朋友近視，
家長第一步要做什麼呢？



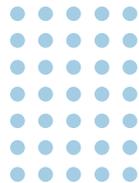
發現小朋友近視， 家長第一步要做什麼呢？

1. 醫院診所**就醫**。
2. 依醫師專業建議進行**矯正與控制**。
3. 定期**回診**追蹤。

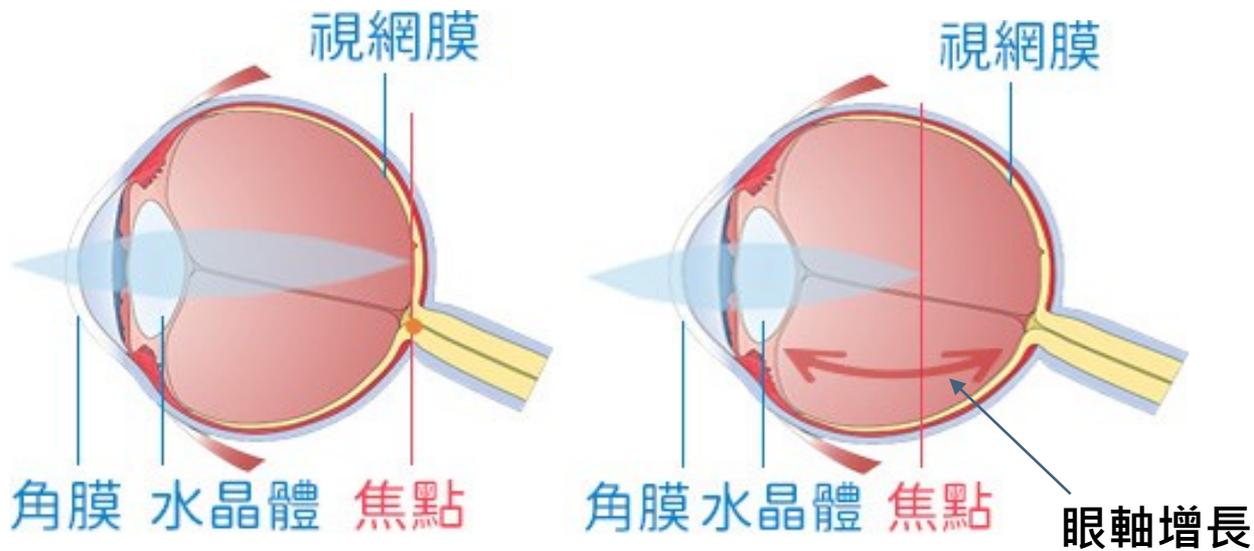




近視的矯正與控制方法

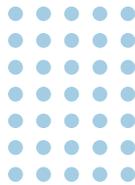


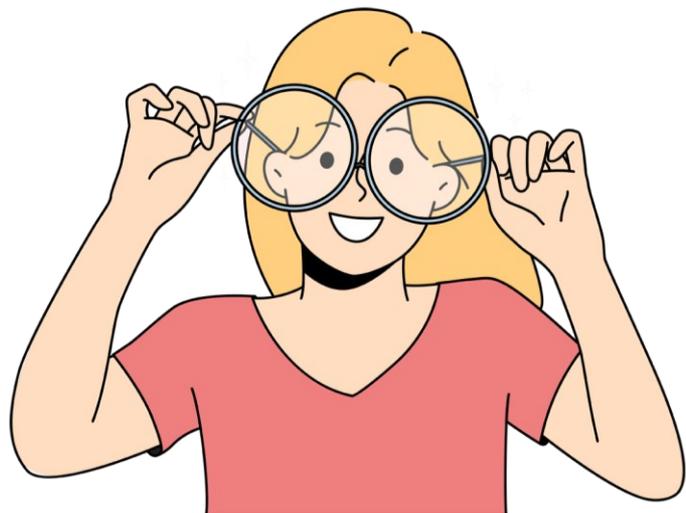
近視是如何形成？



正常眼球

近視眼





一定要戴眼鏡？



一定要點散瞳劑？





少輸為贏

早期介入
持之以恆的治療





錯誤的迷思 只會延誤配戴眼鏡的適當時機

度數不深只是假性近視
只要點點藥就會好？

戴眼鏡會讓
近視愈戴愈深？



近視的矯正與控制方法

散瞳劑

近視控制



不同濃度阿托平

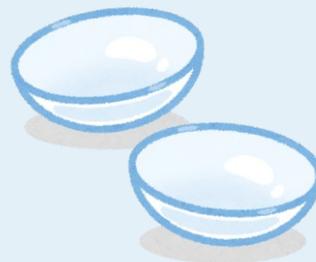
眼鏡

視力矯正與近視控制



單焦
雙焦
多焦
周邊離焦眼鏡

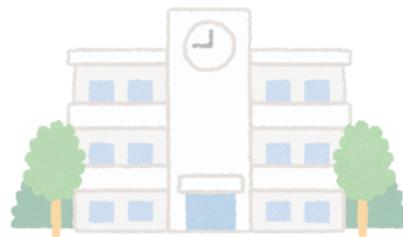
隱形眼鏡



單焦隱形眼鏡
角膜塑型片
周邊離焦軟式隱形眼鏡

	長效型 低濃度 散瞳劑 Atropine	角膜塑型片 OK lens	周邊離焦 隱形眼鏡	周邊離焦眼鏡
使用時機	晚上點藥	睡前佩戴	白天佩戴	白天佩戴
功能	<ul style="list-style-type: none"> 減緩眼軸長度增加 有效控制近視度增加 			
優點	<ul style="list-style-type: none"> 便宜、方便 具有各種濃度選擇 	白天無需佩戴	<ul style="list-style-type: none"> 不必戴鏡框 日拋 無須清潔 試戴方便 	<ul style="list-style-type: none"> 無需清潔 佩戴方便
缺點	<ul style="list-style-type: none"> 日間畏光 看近可能視力模糊 另須配戴眼鏡 	<ul style="list-style-type: none"> 自費 鏡片清潔保養 	<ul style="list-style-type: none"> 自費 佩戴10-14小時 	<ul style="list-style-type: none"> 自費 周邊清晰度及對比度下降
備註	低濃度副作用較少，但近視控制效果較差。	低發生率的 角膜破皮或潰瘍 ，須注意配戴清潔。	注意眼睛過敏，也可能會有 角膜潰瘍 ，須謹慎配戴。	配戴 可能頭暈 ，尤其運動及上下樓梯。

校園和家裡能夠如何 預防和控制近視？



戶外活動

- 建議每天40-80分鐘，每週10-14小時
- 每周多花1小時 → ↓ 2% 近視率
- 每天4小時 → ↓ 60% 近視率

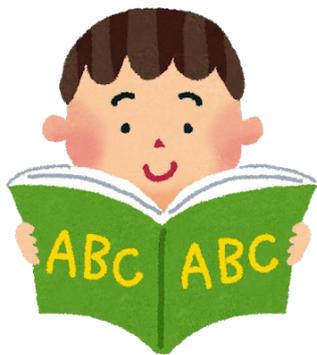


戶外活動

- 下課時走出教室外活動
- 不必在大太陽下活動（陰天、樹蔭、陰影下）
- 記得做好**眼部防曬措施**
 - ✓ 戴帽子
 - ✓ 全視線眼鏡、墨鏡



校園和家裡能夠如何預防和控制近視？



近距用眼活動

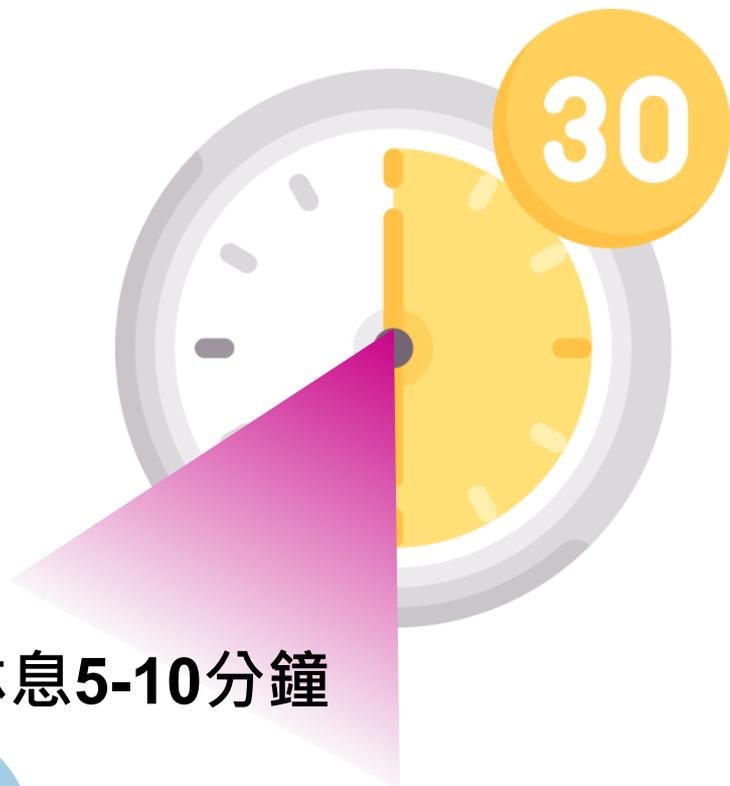


學齡兒童在唸書、使用3C時

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



中斷近距離用眼



休息**5-10**分鐘

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

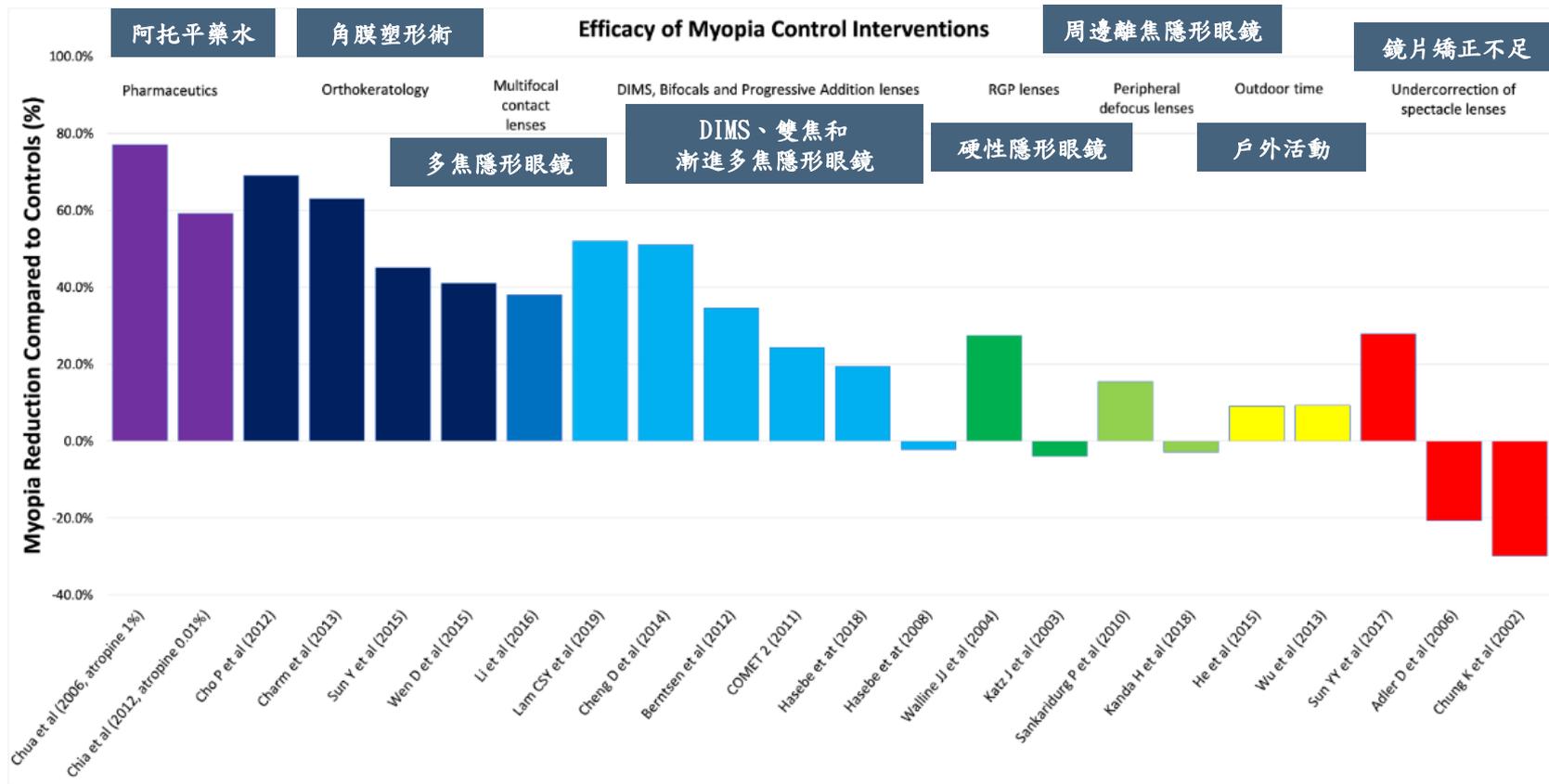
照明

桌燈照明度：
70-80尺燭光



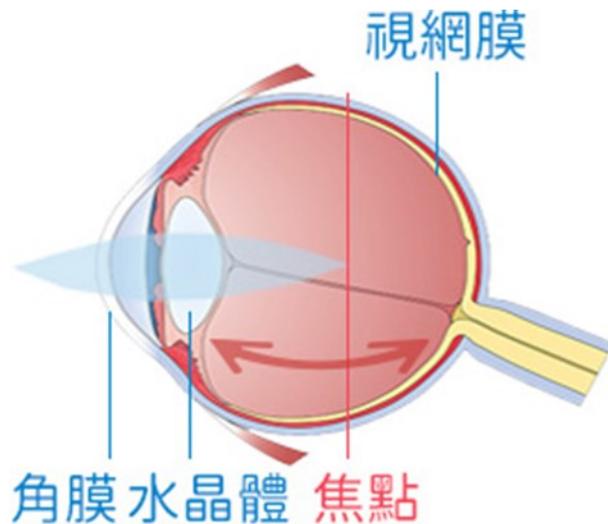
桌燈從左前方距桌面約**50公分**照過來

不同近視的控制方式與其有效性

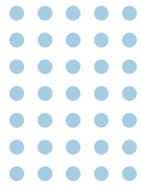


近視眼及高度近視併發症

- 早發型白內障
- 青光眼
- 視網膜剝離
- 黃斑部視網膜病變



近視眼



結語

- 學童近視好發年齡：**7-8歲**或**13-14歲**。
- 若不妥善處理近視，可能會引起白內障、青光眼、黃斑部病變等併發症。
- 以改善照明、調整活動時長、多參與戶外活動以及搭配適當的休息等方式可以預防/延緩近視度數的加深。
- 此外，高度配合專業醫師所提供的治療方案（散瞳劑、眼鏡等）也是控制學童近視的重要一環。