



## 預防近視

### Myopia Prevention

#### 一、什麼是近視：

平行光線進入放鬆的眼睛，會被折射並在眼球內的視網膜的前方聚焦成像。近視眼睛是看遠的較看近的不清楚需要用凹透鏡來矯正，利用光學的原理把聚焦成像的位置往後移到視網膜上。簡單來說用凹透鏡來矯正才看得清楚的眼睛就是近視。近視是均衡性的看遠的不清楚。

#### 二、致病原因：

- (一)先天的因素：例如遺傳等，爸爸媽媽有高度近視，小孩子自然比較容易會有近視。
- (二)後天的因素：例如長時間的近距離工作，生活環境與用眼習慣等都是造成近視的原因。哪些是近距離工作呢？比如說看書、寫字、打電動玩具、近距離看電視等都是，生活環境狹小、用眼習慣不佳的人比較容易近視。

#### 三、症狀：

- (一)看遠的地方看不清楚，但看近距離的物體較清楚（如看書是可以看的清楚）。
- (二)病人常會有眯眼或歪頭的情形。
- (三)經常揉眼睛。
- (四)眼睛與書本太近。
- (五)與電視距離太近。
- (六)不能集中精神。
- (七)頭往前傾看遠處。

#### 四、臨床處置：

- (一)保守療法（睫狀肌鬆弛劑治療）：對於睫狀肌過度緊繃所引起的假性近視，可利用此類藥物放鬆睫狀肌來達到降低度數的目的。
- (二)配戴眼鏡。
- (三)手術療法：雷射治療。

【續後頁】

## 五、飲食：

- (一)控制精緻碳水化合物攝取量。
- (二)多吃魚類、海鮮、肉類、內臟、蛋類、堅果、種子、深色蔬菜、低糖水果和菌類，尤其是三文魚、牡蠣、牛肝、胡蘿蔔和蘑菇等。

## 六、居家照顧：

- (一)保持健康的身體：注重均衡的營養、適度的運動及休息。
- (二)防止眼睛疲勞：避免長時間近距離的工作，眼睛要有充分的休息及充足的睡眠可以減少眼睛疲勞。
- (三)良好的閱讀環境：包括適當的照明、良好的紙質、清晰的印刷、大小適當的字體、合適的桌椅高度。
- (四)良好的閱讀習慣：減少近距離閱讀，與書本距離維持三十五公分左右，每閱讀四十分鐘至一小時要休息五至十分鐘，休息時要看遠方幫助肌肉放鬆。
- (五)減少近視的環境：多看遠處，可利用假日到郊外踏青。
- (六)看電視講求「原則」：電視機放在眼睛視線下方；眼睛與電視機的距離為電視機畫面對角線的五至七倍；室內燈不可全關掉；電視螢幕影像需清晰；每看三十分鐘要休息五分鐘，可利用廣告時段閉目休息或起來走走。
- (七)正確配戴眼鏡：要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡；鏡片的度數、散光軸的角度、瞳孔之距離都要要求正確。
- (八)定期眼部檢查：每三到六個月定期檢查，寒暑假尤佳。

## 參考資料

行政院衛生署，國民健康局。(http://www.bhp.doc.gov.tw)

施永豐，林隆光，蕭朱杏，陳建仁，洪伯廷(2010)· Atropine 治療近視進行效能之回顧· 中華民國眼科醫學會雜誌，49(3)，281-6。

謝佩玲、吳佳玲、廖梨伶、陳敏麗、牛玉珍、周明慧、張麗春(2015)· 國小學童近視之相關因子· 北市醫學雜誌，12(2)，P68 -78。

No.D0205

臺北市立聯合醫院 105 年 01 月 01 日修訂