

# 護眼密碼 853240 (幫我刪惡視力) <<< 護眼密碼要牢記·視野清晰好眼力

## 睡滿 8 小時

夜間開燈睡眠可幫助腦內分泌生長激素、血清素及腎上腺素褪黑激素

- ▶ 生長激素會讓小孩長高，修補細胞損傷，晚上11點到3點分泌量最多。
- ▶ 血清素與孩子的記憶、情緒及平靜有很大的關係。
- ▶ 睡得沉（快速動眼期），能幫助短期記憶容易變成長期記憶。



## 天天 5 蔬果

- ▶ 每餐吃1.5個拳頭大小的蔬菜。(深綠色蔬菜1拳+0.5拳其他多色)
- ▶ 每天吃2個拳頭大小的水果。
- ▶ 攝取多色彩虹蔬果餐。
- ▶ 用餐時間要滿20分鐘，並細嚼慢嚥。



## 靜心坐姿 3 2 1

- ▶ **3直角**  
腳掌到小腿90度，小腿到大腿90度，大腿到身軀90度。
- ▶ **2手平**  
兩肩放鬆，雙手平放在桌上，肘骨下緣在桌板附近。
- ▶ **1直線**  
耳、肩、臀在一直線上。

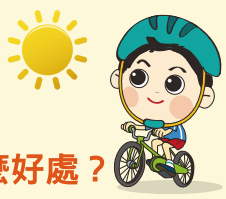


★近距離用眼安全距離：35cm

## 戶外活動 1 2 0

### 多到戶外活動

- ① 寬、廣、遠的環境，能讓眼睛的睫狀肌放鬆，是視力的保護因子。
- ② 增加戶外時間，能降低近視的發生及惡化。
- ▶ **陽光對視力有什麼好處？**
  - ① 陽光會刺激視網膜釋放多巴胺，幫助兒童眼睛成熟，減緩近視的發生及惡化。
  - ② 使鞏膜強韌，減少因近距離用眼而造成眼軸長度增加。
  - ③ 每週增加1小時戶外活動時間，降低2%罹患近視的風險。



## 避光害少 4 電

### 4電螢幕的危害

- ▶ 藍光含量比較多，易傷害視網膜。
- ▶ 螢幕局部亮度過高，形成眩光，使瞳孔劇烈調節運動。
- ▶ 螢幕亮度高，會刺激眼睛不斷調節，造成眼睛疲勞。



### 3C產品使用時，用定時器鬧鐘提醒

- ▶ 2歲以下不使用。
- ▶ 2歲以上一天不超過1小時。
- ▶ 每30分鐘休息10分鐘。



## 3 0 1 0 護眼 eye 休息

### 間斷近距離活動

- ▶ 避免長時間用眼，眼睛缺乏休息。
- ▶ 3C使用原則為：使用30分鐘休息10分鐘。



## 正確觀念宣導

- ▶ 一旦近視無法完全回復，即使矯正，近視仍存在。
- ▶ 近視為眼軸長度增加，年紀越小近視，越容易高度近視。
- ▶ 度數增加速度就像溜滑梯一樣快速，很難控制。

若小學一年級已有100度近視，不加以控制，高中畢業可能超過1000度！

## 增加戶外活動 親子共同預防近視

### 吃陽光補的黃金時段

- ▶ 早上06:30到早上10:30
- ▶ 下午14:30到下午16:30

## 3C產品使用時間上限

- ▶ 電視.....30分鐘
- ▶ 筆記型電腦.....24分鐘
- ▶ 電腦.....28分鐘
- ▶ 平板.....20分鐘
- ▶ 手機.....18分鐘

近距離用眼是造成近視發生及惡化的明確危險因子，所以螢幕小，危害大

# 臺北市 高度近視防治 護眼全能知識包

要EYE 不要害



兒童及青少年保健  
http://bit.ly/080616

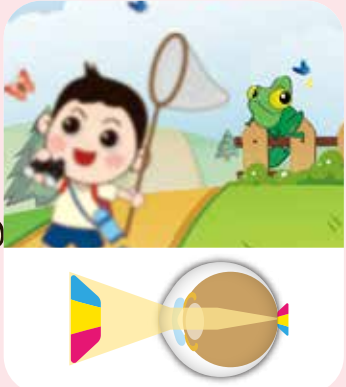


1999 臺北市民當家熱線

臺北市衛生局  
Department of Health, Taipei City Government

## 眼球的發育

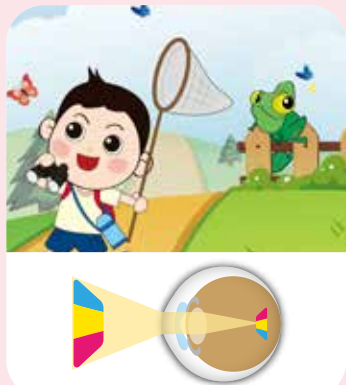
遠視眼



正常發育



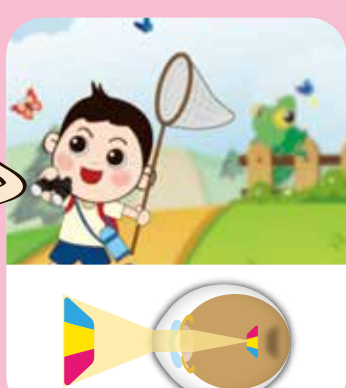
正視眼



不正常發育



近視眼



眼軸長度增加

## 近視的成因

少數與遺傳有關 大多為後天環境造成

- ! 戶外活動時間不足
- ! 長時間近距離工作
- ! 眼睛用眼時間過度 休息時間不足



## 近視對眼球的危害

高度近視(500度以上) 之眼球的併發症

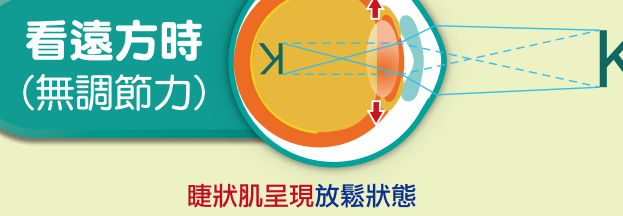
- 白內障 (Cataract)
- 青光眼 (Glaucoma)
- 視網膜剝離 (Retinal Detachment)
- 黃斑出血 (Myopic CNV)
- 黃斑剝裂及後眼球後凸 (Foveoschisis, Posterior Staphyloma)
- 黃斑退化 (Macular Degeneration)

所有併發症都可能導致失明 一旦發生·治療效果有限

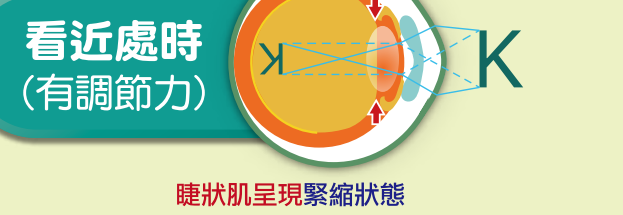
## 為什麼檢查度數要散瞳？

- ▶ 孩童的眼睛調節力強，睫狀肌常呈現緊繃狀態，無法測量出真實度數。
- ▶ 測量視力度數時，眼睛睫狀肌應處於放鬆狀態(看遠方時)，測到的度數才是準確的。
- ▶ 須藉由短效型散瞳劑放鬆睫狀肌來測得較為準確度數。

## 眼睛 睫狀肌 調節作用



睫狀肌呈現放鬆狀態



睫狀肌呈現緊縮狀態

## 免於近視的危害

### 日常護眼行為

#### 戶外活動防近視

- ① 下課時教室淨空，到戶外活動。
- ② 每天戶外活動2~3小時。

#### 中斷長時間近距離用眼

- ① 用眼30分鐘休息10分鐘。
- ② 控制使用3C產品時間。

### 看醫生控制度數

#### 視力正常學童

定期接受視力檢查，維持好的視力。

#### 近視學童

- ① 每年仍有可能會增加100度，五年就可能變成高度近視，容易導致失明。
- ② 每半年散瞳驗光確定度數變化，目標每年不增加超過50度。
- ③ 高中畢業前要持續接受治療，控制度數增加。

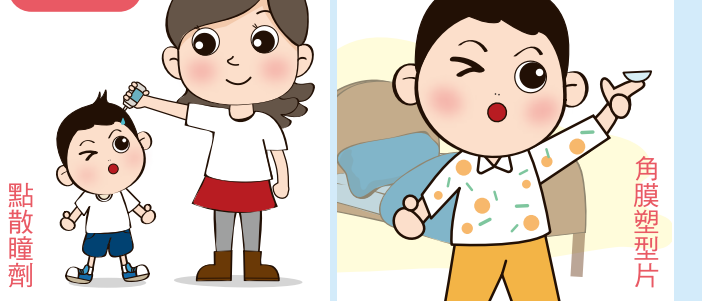
## 近視者矯正之重要性

近視者未矯治，近視每年仍會增加100度，有近視要定期追蹤檢查，並須接受治療至成年(18歲)

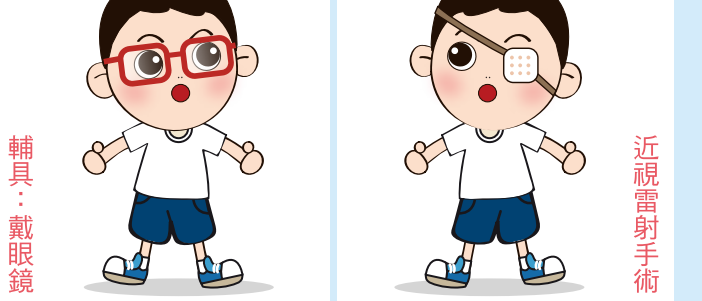
### 檢查



### 矯治



### 輔具：戴眼鏡



近視雷射手術