



## 小朋友近視該治療嗎？

品質管理中心護理師 于幸右  
品質管理中心副主任 黃嗣棻

暑假期間花媽發現小花看電視時，會眯著眼睛看，越坐越前面。會趴著寫作業、畫畫。平時自己及先生工作忙碌，假日很少帶小花去戶外活動，都讓小花用平板電腦看卡通影片。9月開學時，花媽收到學校視力檢查單，說小花視力檢查異常，建議家長帶小花到眼科門診進一步檢查。花媽一方面叮嚀小花不能再看電視及玩電腦，一方面擔心小

花小小年紀就要開始戴眼鏡，趕緊預約兒童眼科門診，進一步確認小花的視力。

### 什麼是近視？

近視是因為影像落焦成像在視網膜之前，大部分是因為眼球的前後徑（眼軸）增長，又稱為軸性近視，使影像無法準確投射到視網膜，導致看遠時模糊不清，常見原因有遺傳及長時間近距離活動。另外，我們常聽到小朋友有假性



近視，假性近視是長時間近距離的用眼，使眼睛睫狀肌過度用力，造成對焦不準。要鑑別為何種近視，最準確的方法是點散瞳劑讓睫狀肌放鬆，請醫師檢查及確認。

### 近視如何治療？

先評估確認孩童是近視或假性近視。如果為近視，需與醫師討論，是否配戴眼鏡做為看東西的輔助。Atropine 散瞳劑為目前臨床常用藥物，主要讓睫狀肌放鬆，是能夠有效減緩近視加深的方法，其副作用包括畏光和近距離視力模糊，因此亦需要與醫師討論是否使用散瞳劑來控制近視。

### 有您參與更好

預防近視必須從日常生活著手，減少「長時間近距離」的活動。近年來，國民健康署宣導「護眼行動六招」，讓小朋友保有健康的視力。

- ※ 第一招：眼睛休息不忘記，常到戶外活動。
- ※ 第二招：均衡飲食要做到，不偏食、不暴飲暴食。攝取維生素 B、C 及深色蔬菜、水果。
- ※ 第三招：閱讀習慣要養成每 30 分鐘應休息 10 分鐘。看書或寫字保持 35 ~ 40 公分的距離。
- ※ 第四招：讀書環境要注意桌面照明度，至少要 350 米燭光以上。
- ※ 第五招：執筆、坐姿要正確，書桌光線不應該直接照射眼睛。右手寫字者，檯燈要放在左前方；左手寫字者，檯燈要放在右前方。
- ※ 第六招：定期檢查要知道，滿四歲前應該到眼科進行視力檢查。往後每年固定一至兩次進行視力檢查。

