



暑假過後 視力衰退 眼科醫師發出近視眼召集力

文／眼科部 主治醫師 江鈞綺

暑假結束，很多家長發現孩子看東西總是眯著眼睛，就醫檢查得知不是近視加深，就是變成了近視眼。近視到底是怎麼一回事？

眼球的屈光狀態，取決於眼球（角膜加水晶體）曲折能力與眼球前徑長度（軸長）的配合度。除了少數先天性近視外，大部分幼兒屬於遠視，隨著年齡增長，眼球發育，遠視度數會逐漸降低，這時若眼軸長度不斷增加，就會造成近視。

國內學童的近視，大多是眼軸增長所致。正常眼軸長約23~24 mm，每增加1 mm，近視度數就增加300度。600度以上的高度近視，因眼球不斷向後拉長，容易傷害眼球，例如玻璃體液化混濁、提早出現飛蚊症、視網膜變薄退化、變性裂孔、視網膜剝離、黃斑部出血、後極部脈絡膜網膜退化等問題都可能發生，罹患青光眼及早發性白內障的機率也較高。

眼球為什麼會不斷增長而導致近視度數加深？

真正的致病機轉尚不清楚，目前較被接受的假說為氣球學說及影像學說。前者指眼球會因看近調視、眯眼等眼內壓力的變化，如同吹氣球般的膨大，變化程度取決於吹的力量及眼球鞏膜壁抵抗的強度；後者指不清楚的視網膜影像可能會使眼球產生某種生長因子，促使鞏膜生長。兩者在動物實驗及臨床觀察皆有佐證，可能互有關聯影響。

都市是水泥叢林，再加上許多小朋友自幼就有不同的學前教育才藝班，有數不完的近距離用眼工作，如看書、寫字、彈琴、珠算、電腦等，眼睛被過度使用，年紀越小，鞏膜可塑性越大，眼軸越容易變長。並且，越小得到近視，度數越快加深，越難控制，也越可能演變成高度近視。

預防近視應避免讓眼睛太操勞

太早學寫字，過多的近距離工作，用眼環境不良，長時間的看電視、操作電腦和打電玩等，都是摧殘兒童視力的殺手。家長應多陪小朋友多到郊外走走，多看6公尺外的遠處，多從事放風箏、騎腳踏車、打球等戶外活動，不但可使眼睛睫狀肌放鬆，更能增進其體能及健康。

另應注意均衡營養，適當攝取各種維生素如A、B群、C、E等，以及鈣、鐵等礦物質，以強化鞏膜，減緩眼軸長度的增加與度數的加深。

暑假結束，孩子近視了，怎麼辦？

當孩子因為屈光異常（可能是近視併散光）造成視力不良，例如出現上課看不清楚黑板上的字，看東西時會眯眼，歪頭或斜斜的看，看電視總喜歡把臉湊上前去等現象時，就要考慮配戴眼鏡了。如果孩子併有弱視，更要儘快配鏡，以免延誤治療的黃金時機。

萬一本有近視，但度數加深，以致原先使用的鏡片少了100度以上，或者矯正視力在0.5以下，都需要更換鏡片，原鏡片可留供看近物時使用。雙焦鏡片或漸進多焦點鏡片，在近用部分減少150至200度，可減少看近時的調視，配合散瞳睫麻劑的使用，可提供看遠看近清晰適當的視力，延緩度數增加。

至於軟式隱形眼鏡，在國中以前不建議配戴。白天配戴的硬式透氧片（RGP lens）可提供較佳的矯正視力，有研究報告認為其可延緩度數的增加，但必須注意清潔保養及配戴時間，避免傷害角膜及其他眼球表面組織。

近視的藥物治療

目前公認有效的藥物只有睫狀肌鬆弛劑，因其同時可使瞳孔散大，一般稱為散瞳睫麻劑或散瞳劑，藉由減少睫狀肌的收縮，延緩眼軸的增長及度數的加深。睫狀肌鬆弛劑亦可治療因睫狀肌過度收縮所造成的假性近視，因其會減輕看近時的調視，在閱讀寫字時太近就會看不清楚，從而保持適當的距離。

不同的藥物濃度，作用時間的長短也不同。以最常使用的阿托平（Atropine）而言，0.5%作用時間為5至7天，0.05%和0.1%可作用12至18小時。一般建議在晚上做完功課或睡前使用，1天1次即可。因其併有散瞳效果，在陽光下容易畏光，從事戶外活動時可帶帽子遮陽，並避免直視太陽。此外，宜選用防紫外線的鏡片。

近視的矯治目標

矯治目標在於提供日常生活與工作學習足夠的視力，延緩度數增加，防範伴隨高度近視而來的眼球合併症。

造成近視的原因，遺傳只占一小部份，外在環境的影響才是主因。家長應讓孩子多接觸大自然，並在陪伴孩子成長的過程中，細心觀察與提醒他們應有的健康行為，每隔3至6個月請眼科醫師追蹤檢查視力。