



預防近視 更要預防高度近視

文／眼科部 醫師 郭鐘元

過完寒假，學校接著開學，眼科門診也跟著忙碌起來。一對夫妻帶孩子來就診，拿出學校發的「視力不良通知單」，媽媽焦急地問：「醫師，我們家弟弟是不是得戴眼鏡矯正近視了？會不會要戴一輩子的眼鏡？」

什麼是近視？

我國從兒童到成人的近視比例一直都是高居世界的前幾名，不只是近視人口比例高，高度近視的患者在這幾十年間更是持續增加中。

所謂近視，就是看遠的東西會模糊，較近的距離才會看得清楚。這是因為折射進入眼球的光線，受到屈光異常的影響，無法準確聚焦在視網膜上（近視是聚焦到視網膜前），故而造成視力不良。

眼球的屈光狀態，是由眼角膜及水晶體的屈光能力和眼軸長度來決定的。通常新生兒是先天的遠視，隨著眼球發育，遠視度數會逐漸降低，回到正視眼（也就是零度，沒有度數）。但若眼軸長度不斷增加，就會演變成近視。

國人的近視大多是因為眼軸增長所致，正常的眼軸長約23公釐，每增加1公釐，近視度數增加300度。近視最令人困擾的地方在於一旦形成，度數就會快速升高，一直到高中左右才會減緩增加的速度，所以越早有近視，最後的度數會越深。

越早近視越容易成為高度近視

孩子會近視，遺傳只占了一小部分原因，外在環境才是主因。隨著都市化的進展，放眼望去盡是水泥叢林，少有可遠望的空間，再加上許多小朋友從小上各種才藝班，回到家又長時間看電視、看電腦或玩手機，大量近距離用眼工作，不免會傷害眼睛。由於年紀越小，鞏膜可塑性越大，眼軸越容易變長，如果從小用眼過度，越早近視，度數加深得越快、越難控制，演變成高度近視的機率也越大。

高度近視可能引起的併發症

600度以上的高度近視患者，隨著近視度數的增加，眼球會不斷拉長，容易造成玻璃體液化、混濁及提早罹患飛蚊症。其他併

發症還有視網膜變薄退化、裂孔、視網膜剝離、黃斑部出血、脈絡膜網膜退化等。發生青光眼及早發性白內障的機率也較高。

發現視力不良便應積極治療

近視的矯治目標在於提供足夠視力因應日常生活與工作學習所需，並能延緩度數增加，避免伴隨高度近視而來的眼球合併症。治療方式是：

● 配戴矯正眼鏡

矯正時機在於孩子有屈光異常（可能是近視合併散光）造成視力不良，例如上課看黑板的字看不清楚；看東西會眯眼，歪頭或斜斜看；看電視總喜歡往前等現象時，就需考慮配戴了。若孩子併有視力發育的問題，也就是弱視，一定要儘快配鏡，以免延誤弱視治療的黃金時機。

建議在100度以內的近視患者可以不用戴眼鏡；100-200度者在有需要的時候，例如上課、看電視時戴；200度以上就應該全天戴著眼鏡。若原先使用的鏡片少了100度以上，或矯正視力在0.5以下，需要換鏡片，但原鏡片可在看近時使用。雙焦鏡片或漸進多焦點鏡片，在近用時減少150-200度，可減少看近時的調視，加上配合使用睫狀肌鬆弛劑（一般稱為散瞳劑、散瞳麻劑），可提供看遠看近時清晰的視力，延緩度數的增加。

● 藥物治療

目前公認有效的藥物只有睫狀肌鬆弛劑，藉由減少睫狀肌的收縮作用，延緩眼軸的增長及度數的加深，並可治療因睫狀肌過度收縮而造成的假性近視。因其會減輕看近時的調視，閱讀寫字時太近反而會看不清楚，而能保持適當的距離。

不同的藥物濃度，可以調整睫狀肌鬆弛劑作用時間的長短。以最常使用的阿托平（Atropine）而言，0.5%的作用時間為5-7

天，而0.05%、0.1%作用時間是12-18小時。一般建議在晚上做完功課或睡前使用，1天1次即可。

必須提醒的是，使用阿托平期間，因為同時有散瞳作用，白天會有畏光現象，所以在戶外活動時要適當的遮陽，並避免直視太陽。眼鏡應選用可防紫外線的鏡片。

● 角膜塑型術

所謂角膜塑型術（Orthokeratoplasty）是讓孩子在睡眠時戴硬式高透氧隱形眼鏡將角膜弧度壓平，藉由改變屈光度來減少近視度數。在白天念書或活動時不須戴眼鏡，也可以達到屈光矯正的效果。

多多疼惜眼睛才能遠離近視

要預防近視，從小就要避免濫用眼睛。父母不要太早在孩子身上加諸過多需要近距離用眼工作的活動，包括太早習字、看電視、學電腦等。假如必須近距離使用視力，要保持安全距離，例如在看書、寫字時，應與書本或桌面距離一個手肘；看電視、用電腦也要有適當距離，眼睛與電視機的距離是電視機畫面對角線（即電視尺寸）的5倍。不論看電視或電腦，畫面高度要比眼睛低一點，並且每看30分鐘要休息5分鐘。室內燈光的亮度要適當，不眩光也不會產生陰影才行。

平日要鼓勵孩子多從事戶外活動，多讓孩子看6公尺外的遠物。從事戶外活動不但可放鬆睫狀肌避免近視，更能增進體能及健康。也要注意營養均衡，適當攝取各種維生素如A、B群、C、E等，礦物質如鈣、鐵，可強化鞏膜，減緩眼軸長度的增加與度數的加深。

另外，建議父母在陪伴孩子的成長過程中，細心觀察孩子的行為並提醒健康的作息，適時請眼科醫師檢查矯治，每3-6個月帶孩子給眼科醫師追蹤檢查是最好的作法。☺