

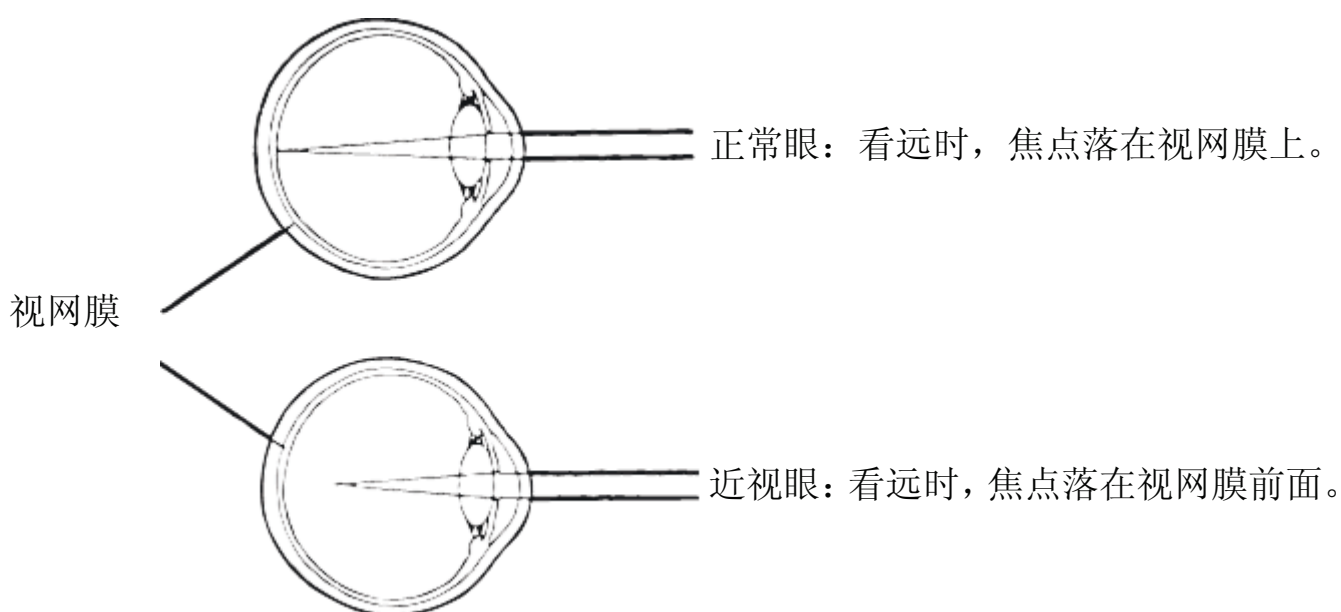
近 视

征状

近视的征状是看远的景物模糊不清，看近的景物则比较清楚。度数越深，远方景物越模糊，越要把东西移近眼睛才可看清楚。

形成

近视的原因是眼球过长。因此，远方景物的焦点会落在视网膜的前面，而非视网膜之上，形成一个模糊的影像。



成因

近视的成因分为先天及后天因素。先天因素包括遗传及种族。后天因素主要是不良的阅读习惯，不当的光线处理，粗劣的印刷品，反光的纸张，营养不良及健康状况欠佳等。

发生率

在香港，患有近视的儿童远比患有散光或远视的多。在小学一年级学生中，约有17%患有近视，而到小学毕业时，比率已急升到约53%。还有，近视的度数会随着年龄而增加，到大约20岁才稳定下来。

预防方法

先天因素既然不可改变，要预防或减慢近视加深的速度，只可从环境因素入手：

1. 培养良好的习惯

- 阅读及进行精细工作时，眼睛距离书本最少 30 厘米。
- 不要躺在床上阅读，因这样会不自觉地把书本移近眼睛。
- 切勿在光线不足的地方阅读。
- 当使用屏幕产品 20 至 30 分钟，应小休 20 至 30 秒。
- 应经常转换姿势、眨眼及做肌肉松弛运动。
- 使用电子屏幕产品时，眼睛与电脑屏幕保持最少 50 厘米距离，与平板电脑保持最少 40 厘米距离，而与智能电话保持最少 30 厘米距离。
- 6 至 12 岁儿童应限制每天花少于两小时在电子屏幕产品上作娱乐用途。12 至 18 岁应避免长时间面对屏幕。

2. 适当的光线处理

- 阅读时尽量用装在天花的灯，灯光要均匀，有足够亮度而无刺眼的眩光。
- 如果使用台灯，用右手写字的小朋友，光线应从左上角照射，而不应直接射入眼睛。
- 看电视时，应亮起室内灯光。

3. 选择适当的印刷品

- 粗劣的印刷品容易令眼睛疲劳。印刷品字体的大细要适中、清晰，而字行间要有足够的距离。
- 反光纸张会产生眩光，长时间阅读会令眼睛疲劳。
- 深颜色的纸张会影响清晰度，增加阅读的困难。

4. 保持身体及眼睛健康

- 注意饮食均衡，进食多些五谷类及蔬果类和适量肉类，少吃脂肪。
- 多进食含丰富维生素甲的食物如西红柿及红萝卜，对眼睛的健康成长是有帮助的。
- 户外活动能消除眼睛的疲劳。
- 充足的睡眠使眼睛得到休息。

5. 定期视力检查，有需要时配戴眼镜

- 每年检查眼睛一次，如发现因患有近视而影响到学业或日常生活，便应配戴眼镜。
- 眼镜能矫正视力，但不能治好或防止近视加深。而不配戴眼镜或将眼镜度数刻意减浅，不但不能减低近视加深的速度，反而令视力模糊，可能会影响学业。