

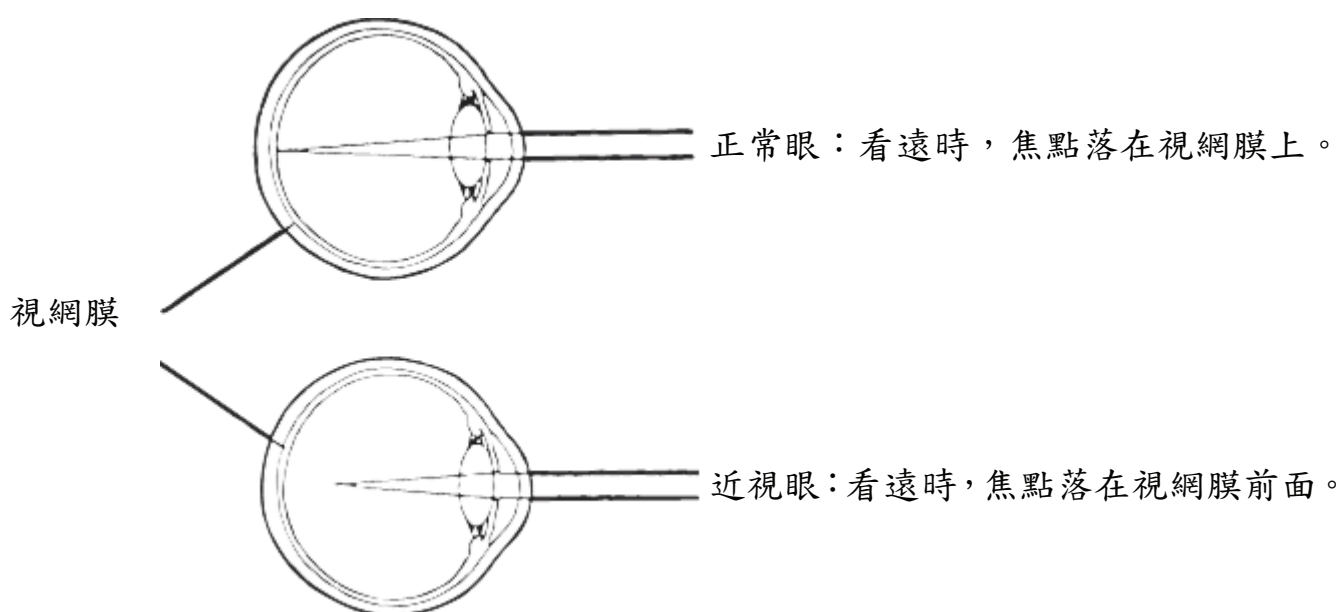
近視

徵狀

近視的徵狀是看遠的景物模糊不清，看近的景物則比較清楚。度數越深，遠方景物越模糊，越要把東西移近眼睛才可看清楚。

形成

近視的原因是眼球過長。因此，遠方景物的焦點會落在視網膜的前面，而非視網膜之上，形成一個模糊的影像。



成因

近視的成因分為先天及後天因素。先天因素包括遺傳及種族。後天因素主要是不良的閱讀習慣，不當的光線處理，粗劣的印刷品，反光的紙張，營養不良及健康情況欠佳等。

發生率

在香港，患有近視的兒童遠比患有散光或遠視的多。在小學一年級學生中，約有17%患有近視，而到小學畢業時，比率已急升到約53%。還有，近視的度數會隨著年齡而增加，到大約20歲才穩定下來。

預防方法

先天因素既然不可改變，要預防或減慢近視加深的速度，只可從環境因素入手：

1. 培養良好的習慣

- 閱讀及進行精細工作時，眼睛距離書本最少 30 厘米。
- 不要躺在床上閱讀，因這樣會不自覺地把書本移近眼睛。
- 切勿在光線不足的地方閱讀。
- 當使用屏幕產品 20 至 30 分鐘，應小休 20 至 30 秒。
- 應經常轉換姿勢、眨眼及做肌肉鬆弛運動。
- 使用電子屏幕產品時，眼睛與電腦屏幕保持最少 50 厘米距離，與平板電腦保持最少 40 厘米距離，而與智能電話保持最少 30 厘米距離。
- 6 至 12 歲兒童應限制每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途。12 至 18 歲應避免長時間面對屏幕。

2. 適當的光線處理

- 閱讀時儘量用裝在天花的燈，燈光要均勻，有足夠光度而無刺眼的眩光。
- 如果使用檯燈，用右手寫字的小朋友，光線應從左上角照射，而不應直接射入眼睛。
- 看電視時，應亮起室內燈光。

3. 選擇適當的印刷品

- 粗劣的印刷品容易令眼睛疲勞。印刷品字體的大細要適中、清晰，而字行間要有足夠的距離。
- 反光紙張會產生眩光，長時間閱讀會令眼睛疲勞。
- 深顏色的紙張會影響清晰度，增加閱讀的困難。

4. 保持身體及眼睛健康

- 注意飲食均衡，進食多些五穀類及蔬果類和適量肉類，少吃脂肪。
- 多進食含豐富維生素甲的食物如番茄及紅蘿蔔，對眼睛的健康成長是有幫助的。
- 戶外活動能消除眼睛的疲勞。
- 充足的睡眠使眼睛得到休息。

5. 定期視力檢查，有需要時配戴眼鏡

- 每年檢查眼睛一次，如發現因患有近視而影響到學業或日常生活，便應配戴眼鏡。
- 眼鏡能矯正視力，但不能治好或防止近視加深。而不配戴眼鏡或將眼鏡度數刻意減淺，不但不能減低近視加深的速度，反而令視力模糊，可能會影響學業。