

散光

征状

散光可与近视或远视并存，征状亦有些相似。患有散光的人，看远的景物模糊不清，但看近的景物也有一点模糊。度数愈深，远及近的景物都会愈模糊。

形成

散光的主要原因是眼角膜弧度不规则，即是眼角膜并不是一个正圆的半球体，而是一个椭圆的半球体。简单来说，在一只眼睛上，如果垂直的弧度与横向的弧度不同，它们之间的度数偏差便叫散光。



成因

散光的成因主要是遗传，但亦有环境因素如阅读习惯、灯光不足等。选用光管或灯泡对散光形成没有影响，课室中黑板的反光也不会引致散光。

预防方法

散光主要是遗传形成，但养成良好的习惯，对保障视力有一定的帮助。

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 分钟后，应小休 20 至 30 秒。
- 应经常转换姿势、眨眼及进行肌肉松弛运动。
- 使用电子屏幕产品时，眼睛与电脑显示屏幕的距离应保持最少 50 厘米，与平板电脑或电子书籍的距离应保持最少 40 厘米，与智能电话的距离应保持最少 30 厘米。
- 6 至 12 岁学童应限制每天花少于两小时使用电子屏幕产品作娱乐用途。
- 12 至 18 岁学童应避免长时间面对屏幕。

2. 适当的光线处理

- 阅读时用装在天花的灯，灯光要均匀，有足够光度而无刺眼的眩光。
- 如果使用台灯，用右手写字的，光线应从左上角照射；用左手写字的，光线应从右上角照射。光线不应直接射入眼睛。
- 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的食物，吃适量的肉类，少吃高脂肪食物。
- 多进食含丰富维他命 A 的食物，如西红柿及胡萝卜，帮助眼睛健康成长。
- 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，如发现因患有散光而影响到学业或日常生活，便应配戴眼镜。
- 眼镜能矫正视力，但不能治好或防止散光加深。而不配戴眼镜或将眼镜度数刻意减浅，不但不能减低散光加深的速度，反而令视力模糊，可能会影响学业。

卫生署学生健康服务

学生健康服务网页：www.studenthealth.gov.hk

2022