

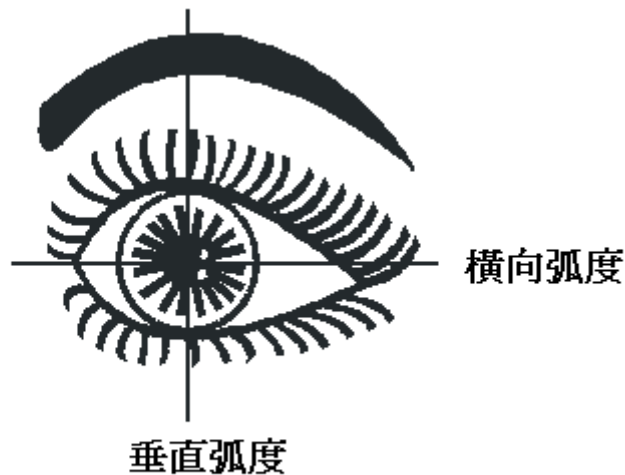
散光

徵狀

散光可與近視或遠視並存，徵狀亦有些相似。患有散光的人，看遠的景物模糊不清，但看近的景物也有一點模糊。度數愈深，遠及近的景物都會愈模糊。

形成

散光的主要原因是眼角膜弧度不規則，即是眼角膜並不是一個正圓的半球體，而是一個橢圓的半球體。簡單來說，在一隻眼睛上，如果垂直的弧度與橫向的弧度不同，它們之間的度數偏差便叫散光。



成因

散光的成因主要是遺傳，但亦有環境因素如閱讀習慣、燈光不足等。選用光管或燈泡對散光形成沒有影響，課室中黑板的反光也不會引致散光。

預防方法

散光主要是遺傳形成，但養成良好的習慣，對保障視力有一定的幫助。

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 分鐘後，應小休 20 至 30 秒。
- 應經常轉換姿勢、眨眼及進行肌肉鬆弛運動。
- 使用電子屏幕產品時，眼睛與電腦顯示屏幕的距離應保持最少 50 厘米，與平板電腦或電子書籍的距離應保持最少 40 厘米，與智能電話的距離應保持最少 30 厘米。
- 6 至 12 歲學童應限制每天花少於兩小時使用電子屏幕產品作娛樂用途。
- 12 至 18 歲學童應避免長時間面對屏幕。

2. 適當的光線處理

- 閱讀時用裝在天花的燈，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，光線應從左上角照射；用左手寫字的，光線應從右上角照射。光線不應直接射入眼睛。
- 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的食物，吃適量的肉類，少吃高脂肪食物。
- 多進食含豐富維他命 A 的食物，如番茄及胡蘿蔔，幫助眼睛健康成長。
- 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，如發現因患有散光而影響到學業或日常生活，便應配戴眼鏡。
- 眼鏡能矯正視力，但不能治好或防止散光加深。而不配戴眼鏡或將眼鏡度數刻意減淺，不但不能減低散光加深的速度，反而令視力模糊，可能會影響學業。

衛生署學生健康服務

學生健康服務網頁：www.studenthealth.gov.hk

2022