

# 幼兒與學童視力保健

您的孩子看的清楚嗎？

眼睛是靈魂之窗，是每個人與外界溝通的重要橋樑，更是重要的學習器官，如何早期發現、早期治療斜弱視，以及防治近視是近代兒童視力保健最重要的課題。

## 『三不政策』讓孩子遠離近視

近視最主要的症狀是「看不清楚遠方的物體，但近處的物體仍看得清楚」。為近視患者帶來生活上很多的不方便，對眼科醫師而言，則擔心它所造成的眼睛併發症，例如玻璃體視網膜退化，視網膜剝離，失明…等。

## 保護眼睛的『三不政策』

- (1) 避免長時間使用眼睛：閱讀，看電視，使用電腦，每 30 分鐘休息 10 分鐘，最好能讓眼睛觀賞遠方綠色景物（望遠凝視），使眼睛放鬆，得到真正的休息。
- (2) 避免近距離使用眼睛：閱讀時保持 35-40 分鐘之距離，看電視應保持與電視對角線 6-8 倍之距離，使用電腦時與螢幕距離 70 公分。
- (3) 避免不當使用眼睛：注意閱讀時的姿勢，避免趴著或躺著看書。注意握筆姿勢（握筆處與筆尖距離 2.5-3 公分）。注意照明亮度（桌面照度至少 350 米燭光）與光線方向，選擇合適高度之書桌椅。選擇印刷字體大小適中、清楚的讀物，電視放置的高度應稍低於視線…等。
- (4) 其他：營養均衡，放假時多到郊外走走，多看看遠方綠色景物，對於眼睛之放鬆與休息都有幫助。而為了避免太早產生近視，家長應該盡量不讓幼兒太早學習使用眼力之課程。

## 近視的治療與處理

- (1) 藥物控制：使用長效型睫狀肌麻痺劑（散瞳劑）可以有效控制近視度數的增加。
- (2) 配戴眼鏡：讓小朋友可以看的清楚。
- (3) 近視手術：衛生署規定 18 歲以上才可以接受近視手術。