



# 中平環保健促雙週刊



354

## 疫情對你的影響~視力篇

疫情期間，線上學習不可或缺，學生可能用眼過度導致視力傷害。據衛福部國民健康署調查，我國青少年近視盛行率，隨年齡逐步攀升，從國小一年級的 19.8%，到國小畢業學童達 70.6%，學生從事長時間近距離等用眼行為，如看電視或玩手機、平板電腦，影響視力或導致近視度數暴增。

提醒學生做好學童使用 3C 產品的時間管理，利用下課時間離開電腦螢幕，同時補充水分及充分休息。此外，應維持學習良好習慣，如準時睡覺、起床、吃飯，注意飲食均衡營養，避免吃零食並保持運動。

### ★學生成長階段 0 到 15 歲視力照護重點

| 兒童各成長階段          | 視力照護重點   |
|------------------|--|
| 嬰兒期              | 兩歲之前的幼兒應避免接觸手機等 3C 產品。看書與繪畫等近距離的活動時間也不應過長。                                     |
| 幼兒期              | 四歲以前的孩童應接受第一次視力度數檢查。三歲的標準矯正視力約 0.6，四歲約 0.8。若未達此標準則須進一步追蹤或治療。                   |
| 學齡期<br>(6~9 歲)   | 小學一~三年級，處於加速用眼期，孩子會進行大量的閱讀與寫作，因此建議孩子每半小時休息三~五分鐘，並保持用眼距離 30 公分以上。               |
| 學齡期<br>(9~12 歲)  | 小學四~六年級因身高的關係，用眼距離逐漸拉遠，處於用眼的平穩期。此期間應保持每三個月回診習慣，已罹患近視者應配合光學矯正及用眼習慣的調控，來避免度數的增加。 |
| 青少年<br>(12~15 歲) | 國中時期的孩子因課業壓力龐大，導致睡眠與休息時間不足，此期間應注意孩子的規律運動習慣，讓他們攝取營養，不要日夜顛倒。                     |
| 成人期<br>(15 歲後)   | 此時期眼球生長也逐漸穩定，近視風險逐漸降低，然而建議從大學開始至成年時期，仍須維持健康正確的用眼習慣。                            |

### ★視力保健之破除眼睛健康的 6 大迷思

Q：字體小真的會影響視力嗎？

書本上字太小並不是造成近視的主要主因，是因為字太小迫使孩子必須近距離看書而跌入近視的窘境。此外，無論字體大小如何，只要做近距離活動達 20 分鐘，像是閱讀書籍、彈鋼琴、看電視等，皆須讓眼睛適時放鬆。若長時間看書或做作業時，最好能半小時休息一下，把目光從近處移向遠方，放鬆睫狀肌，眨眨眼，讓眼睛也不會那麼乾澀。

Q：檢查視力要從幾歲開始？政府有規定嗎？

總體來說，幼兒三歲起就可以檢查視力，因為 3 歲之後，視力發展大致已穩定，小朋友的配合度也較高。家長可在家中先行教導幼兒基本表達概念，即可前往眼科接受視力篩檢。對最常見的視力檢查來說，小朋友要先知道上下左右的概念，有辦法說出視力表中的缺口方

向，就可以進行視力檢查。此外，定期於社區或學校接受基本視力篩檢。學齡前的階段，是孩子未來一生視力發展的關鍵期。請爸爸媽媽保持信心，與醫師配合，積極檢查追蹤，一同守護寶貝的好眼力！

Q：看電視、打電玩容易近視？

看電視屬於中遠距的用眼活動，不會直接造成近視。看太近太久、欠休息，才是近視成因。

Q：孩子近視配眼鏡後，只要看遠時配戴就好，看近時不需配戴？

無論看近看遠，只要有用眼就要配戴才是正確的。

Q：一但近視加深就不會再回退？

只要積極治療、改善用眼習慣，近視不但可以被控制凍結，甚至也有機會出現回退。因此一但發現近視，務必積極治療。解答：無論看近看遠，只要有用眼就要配戴才是正確的。

### ★高度近視預防方式

吳佩昌醫師特別提醒，學生的眼睛仍在發育，水晶體較成人透明，藍光容易長驅直入，長時間聚焦在視網膜可能導致視覺傷害，使用 3C 產品時應保持較遠距離並適時休息，由於台灣高度近視者多，台灣年輕視網膜剝離患者比率也高於它國，因此他也建議從年輕就養成定期眼睛檢查的習慣，以即早發現病徵、即早治療。

高度近視定義為「近視500度以上」

### 高度近視使眼睛老化

#### 眼睛過早老化4種疾病跟著來

1 青光眼

青光眼是造成失明的常見原因之一

2 黃斑部病變

早期會覺得眼球中心看到的東西越來越暗與模糊

3 白內障

青光眼是造成失明的常見原因之一

4 視網膜剝離

視網膜剝離非常急性，可能一瞬間就看不到

### ※高度近視小叮嚀

- ◎ 應避免頭部及眼睛碰撞，減少刺激性的雲霄飛車、自由落體、高空彈跳等極速狂飆類遊戲。
- ◎ 定期每半年眼壓測量及每六個月到一年散瞳檢查視網膜。
- ◎ 若視力突然下降、眼前出現飛蚊、看到閃電之閃光現象、視野有如窗簾遮蔽、看物體會變形需立即就醫。

參考資料：

<https://chrc.nhri.org.tw> 預防保健第三節、視力保健（近視防治）  
<https://tw.appledaily.com/politics/20210719/VE3B2CCBHZEPP16GBGPOVU4SHE/>  
<https://mindduo.benq.com/children-eye-health-education/>