

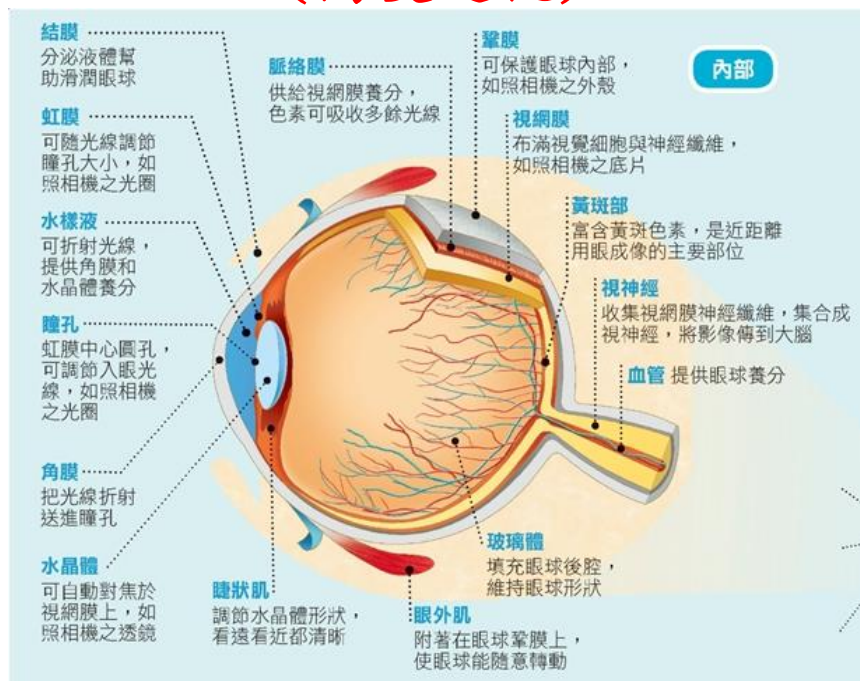


# 中平環保健促雙週刊



360

## 當心「眼過勞」病變 (高度近視)



根據行政院衛生署國民健康局每5年委託臺大醫院進行的「臺灣地區6歲至18歲屈光狀況之流行病學」95年調查結果顯示，20年前國小一年級學童的近視盛行率為3%，而95年已變成19.6%；20年前國小六年級學童的近視盛行率為27.5%，而95年已變成61.8%；到了高三階段，近視盛行率更已從76.3%增加到85.1%；更別提高度近視的盛行率，高三學生已從20年前的9.2%，增加到16.85%，增加的比率都非常可怕。

### 近視原理

近視主要成因是因為眼球不正常增長造成的。眼睛可以用氣球理論來形容，正常的眼球就像被吹得適當大小的氣球一樣，其眼球長度約在二十三毫米，因人而略有不同，一般度數會增加都是因為眼球的軸長增加而形成，正常眼球在青春發育時期隨著年齡增加而逐年成長，由於眼球和其他組織，如睫狀體及水晶體的補償作用，仍可維持眼球在正視眼的範圍，若是眼球的軸長異常增長，使眼軸的前後徑向後延長，光線的焦距不能落於視網膜上，就會形成近視。當輕度近視時，眼軸會略為拉長，但這種少量的膨脹，眼球本身還能應付；但是隨著眼球增加眼軸長度也會繼續增加，眼球就像氣球吹得越大會越薄一樣，眼部組織也會越來越脆弱，眼球後半部的組織，如鞏膜、脈絡膜和網膜也會相對越變越薄，此現象不但容易造成視網膜及玻璃體的變性，同時也會伴隨視網膜裂孔的發生，進而造成視網膜剝離。此外，這種現象也會造成黃斑部的退化，引起出血現象，嚴重者甚至會導致失明。

### 什麼是高度近視？

依近視的度數來界定區分，300度以下為輕度近視，300度至600度為中度近視，600度至1000度為高度近視。台灣不但近視人口遠高於其他國家，高度近視的比率也是遙遙領先，就拿超過五百度以上的高度近視來說，歐美國家只佔0.1%，台灣卻佔了將近10%，而超過八百度以上的也有6%之多。

### 高度近視者較易發生的併發症

(一) 白內障：高度近視者的水晶體較易退化產生混濁，即白內障。  
(二) 青光眼：高度近視者罹患青光眼風險為14.4倍。我們眼睛前半部有一個前房水的循環，高度近視者前房水排出去的構造較易出現障礙，而使前房水存積過量，易致眼壓升高造成青光眼。  
(三) 飛蚊症：高度近視者的玻璃體較易退化。玻璃體原是膠狀透明的，當退化、水化時會產生纖維絲狀的懸浮物(即飛蚊)。飛蚊症本身沒關係，但當纖維絲狀物突然大量增加時，視網膜就可能被拉扯，而導致病變。

(四) 視網膜剝離：高度近視者易發生週邊視網膜的退化及萎縮性破洞，當這些退化合併裂孔時，就可能造成視網膜剝離。

(五) 黃斑部病變：約5~10%近視800度以上10年的病患，會合併黃斑部脈絡膜血管增生，導致黃斑部病變，患者會覺得影像扭曲。

(六) 脈絡膜新生血管：高度近視者由於眼球壁變薄，導致隔絕視網膜與脈絡膜的間膜破裂，脈絡膜向視網膜長出新生血管。這種血管易破裂出血，倘若出血覆蓋黃斑部，則導致視力受損。

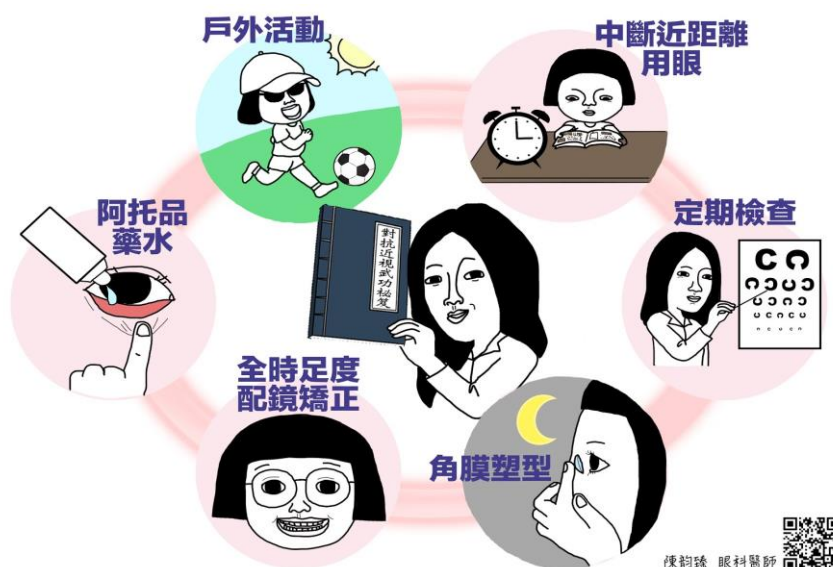
### 視度數分佈定義高度近視常見的併發症



### 高度近視保健原則

- 台北榮總眼科門診護理指導單
- (一) 建議高度近視者每半年應接受詳細的視網膜檢查。
  - (二) 接受過近視雷射治療的患者，因眼軸拉長的結構不變，仍應定期做視網膜檢查。
  - (三) 高度近視者若長時間配戴隱形眼鏡，眼睛角膜細胞容易破損、感染，應提高警覺定期接受眼科醫師檢查。
  - (四) 為防止眼睛度數繼續增加，應避免近距離用眼過度(包括閱讀、使用手機或上網)、適度休息、增加戶外活動時間。
  - (五) 避免眼部碰撞、外傷。

若出現視力模糊、線條扭曲、飛蚊症增加、看見如閃電般的閃光等症狀，應盡快接受視網膜檢查。預防近視與度數的增加，就個案而言，最有效的方法是坐姿正確、避免用眼時間過長、多看遠方，以及規律的生活作息。



### 參考資料

參考資料：洪麗玲、張勛雅、陳曉蓉、張麗春(2021)近視學童角膜塑型治療之照護。長庚科技學刊, (34), 123-131。許紋銘、陳克華(2007)眼的構造及視覺機能。於許紋銘主編，臨床實用眼科學(二版, 1-2頁)。台北：合記。許志堅(2014)角膜塑型術。臨床醫學, 73(5), 324-327。張麗春(2016)讓家長不在短視(myopia)——翻轉新視力保健策略的親子。教·新北市教育, 19, 25-27。  
陳世真、程景煜(2009)台灣地區視網膜病變的盛行和衝擊-相關文獻的回顧。中華民國眼科醫學會雜誌, 48(3):237-244。陳瑩山(2019)高度近視可怕的是近視併發症，你一定要知道。健康世界, (510), 12-13。  
衛生署國健局(2015, 1月26日)近視流行病學之防治文獻彙整研究報告2017年3月2