

# 近視防治

資料來源：台大醫院眼科部  
台大醫院眼科部施永豐主治醫師  
衛保組張軒禎護理師整理

## 定義

近視是由無限遠來的平行或影像具焦成像在視網膜的前面，無論近視的定義為何，最主要的是近視會因度數不斷增加造成眼軸持續增長，也由於眼軸增加所以會因而產生視網膜剝離、黃斑部萎縮退化、青光眼、白內障等。嚴重時會有致盲的眼疾，而加以預防和治療。

## 預防發生

- 一、“預防勝於治療”，近視也是如此。在臨床及動物實驗的觀察下，發現近視一產生，大多數會以一定的速度來增加。
- 二、如何避免高度近視之產生，最重要的是應避免太早產生近視，所以不要讓幼童從小開始接觸近距離的視力工作如看電視、電腦、學寫字等。最好給予小孩子從小有寬廣的視界，光是望遠凝視或看綠色植物絕對是不夠的。
- 三、假如要近距離的視力工作時應記得“保持距離”是不二法門，讀書寫字時應保持 40 公分的距離。至於照明亮度應選擇眩光不要太強的燈管，不宜太暗，但也不應過強。看書及看電視電腦的時間應控制於每 30 分鐘休息 5 分鐘。
- 四、休息時應讓眼睛看遠方，在台灣，由於輔導班及整日玩電動玩具、電腦、看電視等，反而使近視度數更易進行。所以千萬在寒暑假不要輕忽視視力保健的工作。除此之外，不要揠苗助長，不要讓視力尚未發育完全的幼童，學習十八般“文藝”，失去了童年的天真可愛，而換來副厚重的眼鏡那是不值得的。

## 治療

- 一、近視的治療最主要的目的是預防產生高度近視及其併發症。由於近視一產生，若環境因素未改變幾乎無可避免地會隨年齡增加而進行。
- 二、定期給專業的眼科醫師追蹤檢查治療，更是預防近視進行的重要關鍵