

兒童視力保健

主講人：莎菲依·諾佈 護理師

時間：105年10月3



眼睛的重要：

- 眼睛是上帝所造極精密的器官，在生活
上除了睡覺不用到眼睛，其他時間不論
是吃飯、上廁所、與人交談、讀書寫字、
打電話、電腦、騎腳踏車、走路都需要
眼睛，因此要小心使用眼睛，保護好才
能有好的未來。



近視比例

- 根據統計，我國學童近視的比例在小學一年級為 21%，在小學六年級為 61%，高居全球之冠，國中三年級為 81%，高中三年級 87%，而大學更高達 95%，而其中有近 20% 的近視為超過 600 度之高度近視

愛眼策略第一招

• 養成良好的生活習慣

- 睡眠充足，作息有規律。
- 注意營養均衡，攝取豐富的維生素。
- 不用手搓眼睛，異物侵入，請先用水沖洗再儘快找眼科醫師診治。



愛眼策略第一招

• 養成良好的生活習慣

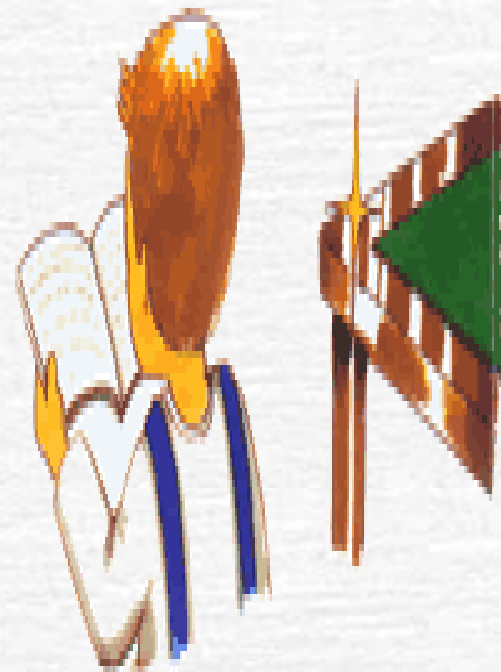
- 多做戶外活動,眺望遠處,能放鬆眼肌。
- 走向大自然,多接青山綠野。
- 不要讓幼兒,太早接觸較傷眼力的學習,應保持生活愉快。



愛眼策略第二招

培養良好的閱讀習慣

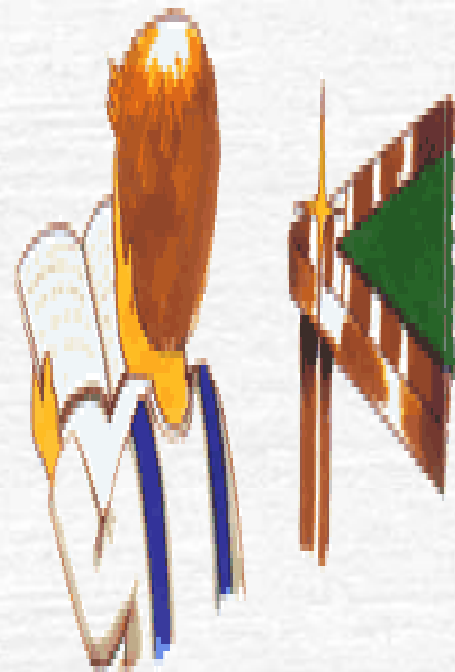
- ❖ 桌面會反光刺眼時可鋪上米黃色紙或綠色墊板。
- ❖ 培養良好的讀書寫字習慣
坐姿要正確, 避免趴在桌
上看書或畫圖。
- ❖ 使用符合幼兒身高坐高的
桌椅。（桌子與手肘同
高，雙腳必須踏到地板）



愛眼策略第二招

培養良好的閱讀習慣

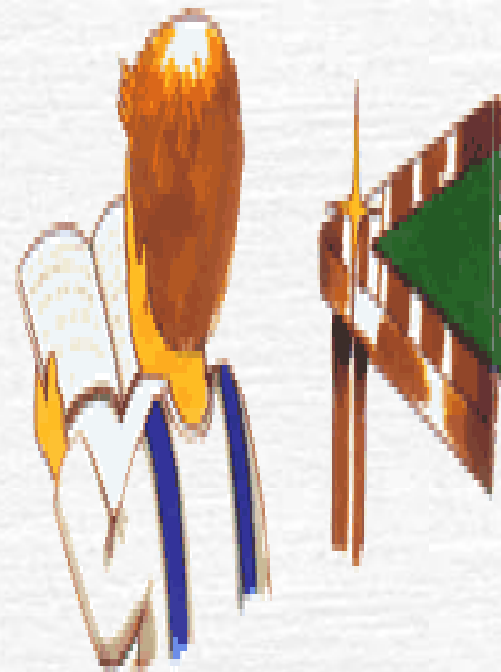
- 看書寫字光線要充足，光線最好置於左後方
- 閱讀寫字姿勢要端正，距離最好保持35cm左右
- 每30分鐘要休息5分鐘再繼續閱讀
- 休息最好的方法是抬起頭來看遠方，並非閉目養神。



愛眼策略第二招

培養良好的閱讀習慣

- 下課10分鐘到教室外面走走，看看山或操場。
- 避免在搖動的車上看書
- 因功課壓力大，讀書寫字時間較長，容易造成近視，因此最好每學期到醫院眼科追蹤一次。



愛眼策略第二招

培養良好的閱讀習慣

- 紙張材質，盡量挑白色或乳白為佳；字太小不要看
- 每天放學後在家用眼力時間（含看書、寫字、電視、電腦、小說、電動玩具、鋼琴…等）以不超過兩小時為原則，以免眼睛過度疲勞。



愛眼策略第二招

培養良好的閱讀習慣

- 近視四百度以內，看書避免使用看遠的眼鏡，以免近視快速加深。
- 打開室內燈（日光燈至少 40 燭光）



愛眼策略第三招

降低電視的負面影響

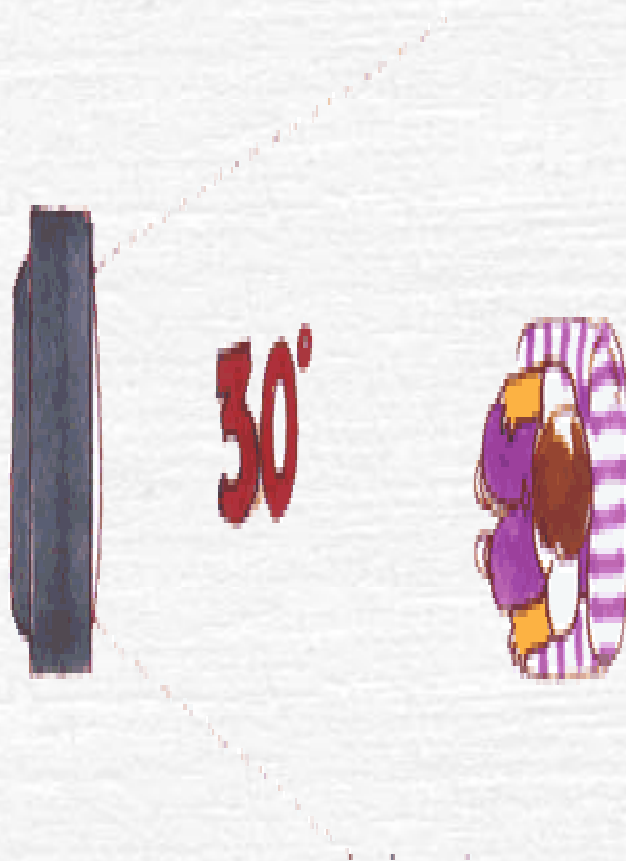
- 應保持與電視畫面對角線6~8倍的距離觀看。



愛眼策略第三招

觀看電視的角度以不超過畫面左右的**30度**之內最適合。

降低電視的負面影響



愛眼策略第三招

降低電視的負面影響

- 夜間看電視時,要打開室內燈光。
- 電視畫面的高度比兩眼平視時略低15度。
- 躺著看電視,最容易傷眼睛。



愛眼策略第三招

降低電視的負面影響

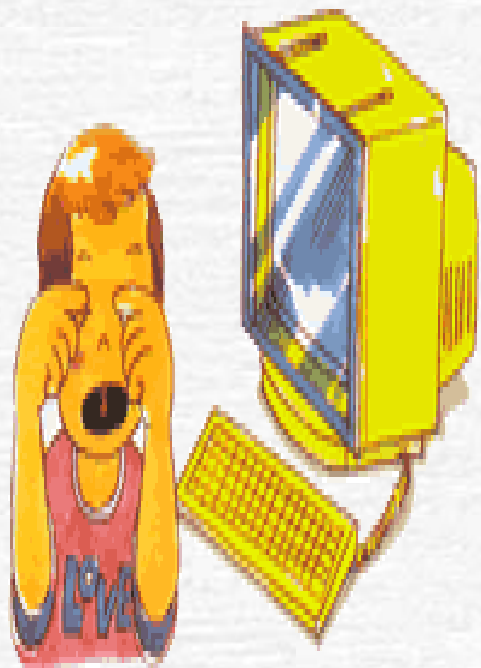
- 每看**30**分鐘應讓眼睛休息**10**分鐘。
- 電視畫面保持柔和穩定，並調整至最清晰的狀況。
- 幼兒一天看電視的時間不要超過**1**小時。



愛眼策略第三招

操作電腦須知

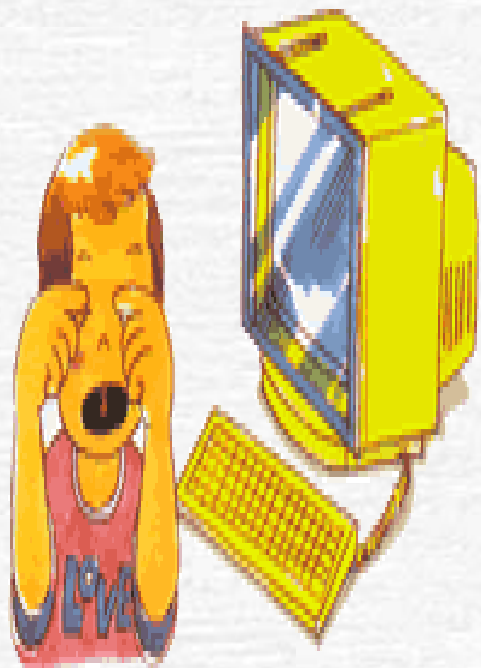
- 螢幕位置應在視線十到二十度之間，且距離保持在60-70公分之間
- 建議每工作兩小時，休息十五分鐘，以減少眼睛疲勞
- 在近距離內連續使用電腦，每天不宜超過四小時



愛眼策略第三招

操作電腦須知

- 裝置隔濾鏡，以防止反射光
- 記得電腦應定期檢查
- 電腦背後應有最少 1 公尺的空間，且背景彩色柔和，可供視線暫時離開螢幕休息。



怎樣吃對眼睛好？



怎樣吃對眼睛好？

- 一般所知眼睛之健康需要一些營養素：
- 維生素A;可幫助光敏感色素的形成，若缺乏維生素A，會導致夜盲症，同時也會有乾眼症及角膜軟化症。
- 維生素C、E則有抗氧化的功能，可排除人體內不正常堆積的氧化物、自由基，避免組織破壞，對眼睛水晶體、視網膜，有保護的功能。

怎樣吃對眼睛好？

- 一般所知眼睛之健康需要一些營養素：
- 維生素A;可幫助光敏感色素的形成，若缺乏維生素A，會導致夜盲症，同時也會有乾眼症及角膜軟化症。
- 維生素C、E則有抗氧化的功能，可排除人體內不正常堆積的氧化物、自由基，避免組織破壞，對眼睛水晶體、視網膜，有保護的功能。

怎樣吃對眼睛好？

- 一般所知眼睛之健康需要一些營養素：
- 維生素A;可幫助光敏感色素的形成，若缺乏維生素A，會導致夜盲症，同時也會有乾眼症及角膜軟化症。
- 維生素C、E則有抗氧化的功能，可排除人體內不正常堆積的氧化物、自由基，避免組織破壞，對眼睛水晶體、視網膜，有保護的功能。

怎樣吃對眼睛好？

- **b 胡蘿蔔素**在體內轉化成維生素A。
- 一些類胡蘿蔔素如葉黃素、玉米黃質具抗氧化功能，可保護水晶體和視網膜黃斑部。
- **DHA**促進腦部，中樞神經系統，以及眼睛視網膜的發育。
- **鋅離子**可能與視網膜黃斑部的健康有關。
- **高密度脂蛋白**則可促進血液循環，有助於改善眼內血液循環。吃富含以上營養的食物有利眼睛健康。

富含這些營養的食物有

- 胡蘿蔔，蕃茄，木瓜，南瓜，菠菜，綠花椰菜，枸杞等黃紅色和深綠色蔬果（維生素**A**、**C**、**E**、**b** 胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃質）。
- 植物油，各種植物的種子如核桃、松果（維生素**E**）
- 深海魚類如鮭魚、鮪魚（**DHA**、維生素**A**、高密度脂蛋白）
- 牡蠣（鋅）等等。

怎樣吃對眼睛好？

- 食物應多生鮮，烹調宜蒸煮，
- 應避免油炸、燒烤等促使人體老化的烹調方式和煙燻、醃漬等食物。

如何發現視力異常

視力不良的前兆

當您發現孩子有以下徵狀時,可能是視力不良的現象,請及早帶到眼科做進一步的檢查



如何發現視力異常

視力不良的前兆

- ✧ 用手指或物品在幫寶寶眼球逗引時, 不會注意手指或是物品。
- ✧ 看書或寫字時太近
- ✧ 看電視距離越看越近
- ✧ 專注看時, 常眯眼或用手遮眼。
- ✧ 無法清晰穩定的閱讀。

如何發現視力異常

視力不良的前兆

- ✧ 眼為不正常,如鬥雞眼、脫窗。
- ✧ 眼睛外觀異常,如眼皮下垂等。
- ✧ 有複視的現象(一物看成二物)。
- ✧ 走路經常跌倒。
- ✧ 不喜歡用眼力專注的工作,或視力專注後易感浮躁不安。
- ✧ 每次需要使用眼力,頭部傾斜歪一邊。

如何發現視力異常

視力不良的前兆

- ✎ 似乎沒有甚麼病痛,但卻常抱怨頭痛,特別在眼睛附近。
- ✎ 用眼時,經常揉眼睛或皺眉頭。
- ✎ 經常陳述看不清楚或眼睛癢、痛。
- ✎ 眼瞼經常紅腫、帶垢。
- ✎ 眼睛會怕光流眼淚。
- ✎ 眨眼次數增多
- ✎ 兩眼瞳孔大小不等或有異常反光。

如何發現視力異常

視力不良的前兆

- 看書時會看錯行或寫字時會跳行。
- 坐在黑板前面看得清楚，坐到最後一排就不清楚。或是常常要問前後左右的同學，黑板寫什麼。
- * 以上這些情形常常是視力不良的前兆，應趕快給眼科醫師檢查，找出眼睛的毛病。

斜弱視症狀

- 眼睛外觀異常(眼位不正,歪頭斜頸)。
- 經常眯眼或側著頭視物。
- 對物體抓不準距離感。
- 眼睛容易疲勞,常揉眼睛。
- 強光下會閉一隻眼。



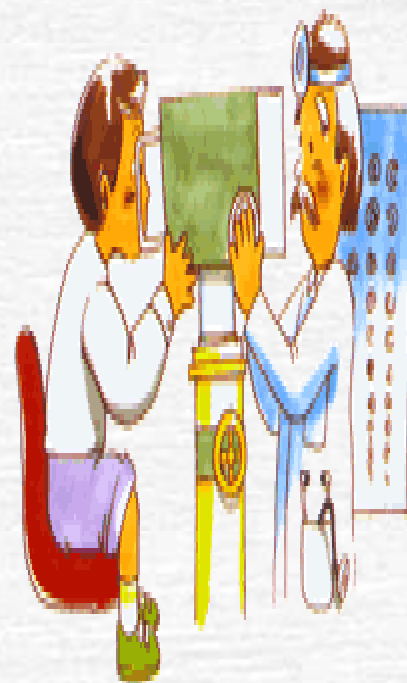
弱視的成因

- 斜視:兩眼的視線不一致,如內斜(鬥雞眼)或上下斜。
- 兩眼不等視:指兩眼度數差距過大。
- 屈光異常:眼睛有嚴重的屈光異常,如高度近視、高度遠視、高度散光等。
- 視線被阻斷:如先天白內障、眼皮下垂、角膜混濁等。



早期發現斜弱視

- 如果孩子的兩眼不平行,應該看醫生。
- 覺得孩子有問題,應盡快給醫生詳細診察。
- 在3、4歲時做視力檢查及亂貼立體圖篩檢。
- 每半年應定期視力檢查。



如何進行治療

- 到眼科做詳細檢查。
- 依醫師處方,配戴眼鏡矯治。
- 遮眼治療,強迫小朋友使用視力較弱的眼睛。
- 若是嚴重者,可施予弱視訓練。
- 有些斜視仍需開刀矯正。

如何進行治療

- 到眼科做詳細檢查。
- 依醫師處方,配戴眼鏡矯治。
- 遮眼治療,強迫小朋友使用視力較弱的眼睛。
- 若是嚴重者,可施予弱視訓練。
- 有些斜視仍需開刀矯正。

如何進行治療

低近視度數 長效型散瞳劑阿托平奏效

- 使用長效型散瞳劑阿托平（**Atropine**）是目前醫界認可預防或抑制近視度數增加的方法。
- 研究發現，使用阿托平治療學童近視，不但可減緩近視度數增加，更具有降低眼壓效果，且眼睛前房隅角及前房深度在治療後都有增加。

如何進行治療

- 不過，使用阿托平治療近視僅限於兒童，對於已近視的成人隨便使用阿托平反而可能影響眼睛調節功能，增加青光眼罹患率
- 而兒童使用阿托平，因瞳孔放大可能有畏光現象，也應注意戶外活動最好戴上帽子及太陽眼鏡，以減少長期畏光帶來的不適。

如何進行治療

- 該戴眼鏡嗎？請醫師評估
- 近視的成因，一般認為與長時間近距離工作或閱讀有關。在初期，因為長時間看近距離的物體，睫狀肌過度收縮而引起的短暫性近視，正是所謂的「假性近視」，可用睫狀肌鬆弛劑來治療。

如何進行治療

- ✎ 該戴眼鏡嗎？請醫師評估
- ✎ 因為眼球前後徑增長所形成的近視，除了希望藉由藥物來控制，必須藉由屈光矯正來恢復視力。
- ✎ 患有屈光不正的學童，原則上是要戴眼鏡。有人認為不戴眼鏡可以防止近視進行，也有人認為一旦戴上眼鏡就無法自拔，會越陷越深，這些想法是沒有學理根據的，戴眼鏡並不會使近視加深。

如何進行治療

- 該戴眼鏡嗎？請醫師評估
- 如果患了近視而不戴眼鏡，近視度數仍可能不斷加深。甚至為了看清物體而眯著眼睛，不但影響外觀，也有可能影響散光或近視的度數。另外戴眼鏡可以減少眼睛因屈光不正所做的調節，減輕疲勞。

如何進行治療

- 該戴眼鏡嗎？請醫師評估
- 對於一般近視的眼鏡配戴，通常近視度數少於-1.00D（100度）可以不用配戴，超過-2.00D（200度）則建議配戴；介於兩者之間的度數，視學童有無眯眼或姿勢不良而決定是否要配戴眼鏡。

謝謝聆聽

