

兒童視力保健基本功

資料來源：國民健康署

幼兒常見的視力問題有弱視、斜視及屈光不正（即近視、遠視、散光）等，六歲前是斜、弱視治療的關鍵期，錯過了治療效果變差；愈早近視，度數增加愈快，變成高度近視（大於500度）機會愈大，而高度近視易產生青光眼、視網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、後極部退化、提早發生白內障，可能導致失明。研究顯示：戶外活動是近視發病和惡化的保護因素，長時間近距離用眼是近視的危險因素。

護眼運動從小開始

隨時觀察幼兒，下列疑似視力不良的症狀，請儘早至眼科就診。

- 是 否 1. 眯著眼睛看東西。
- 是 否 2. 常常揉眼睛。
- 是 否 3. 慣於歪頭、仰頭或低頭去看東西。
- 是 否 4. 反覆側視看物體，表現出想要看得更清楚的模樣。
- 是 否 5. 參加遊戲時，行動不靈活、不敏捷。
- 是 否 6. 看書或寫字時，眼睛與紙面的距離太近。
- 是 否 7. 學習進度減慢或退步。
- 是 否 8. 常抱怨看不清楚黑板上的字、眼睛疲勞、眼痛、頭痛。
- 是 否 9. 眼位外觀異常（如鬥雞眼）。
- 是 否 10. 眼球震顫（眼球不自主的規律性轉動），或黑眼珠內出現反光等現象。

幼兒接受視力檢查前的預備工作

- 3-4歲：某些視力問題（如單眼弱視）並無明顯症狀。一般而言，3歲半至4歲是視力檢查的理想時機，家長應先在家中教會孩子辨認、並以手勢比劃或言語說出「E」或「C」字視標之缺口方向，再帶至眼科接受視力檢查。
- 3-6歲：「亂點立體圖」可有效檢查出立體感不良的孩童，也可以避免測試單眼視力時用正常眼偷看的弊病。除了教會孩童比出視力表之缺口方向外，也要請家長先教導孩童認識說（指）出亂點立體圖上之●、■、▲、◆四種圖形。

預防高度近視是全家運動

●什麼是高度近視

大部分高度近視定義都是以近視度數大於500度為主，往往肇始於學齡前，並持續惡化至高中畢業，缺乏戶外活動並大量近距離使用眼力常導致近視發生及惡化。

- 幼兒一旦發生近視，度數會逐年增加，日後變成高度近視的機會很大，且產生併發症的機會也相對提高。
- 目前高度近視已經成為台灣、日本及中國大陸不可逆的失明原因第一位。
- 可怕的近視併發症

近視相關的併發症有：白內障、青光眼、視網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、後極部退化，這些情況都不易治療，甚至導致失明。

●幼兒的基本視力保健

未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上兒童每天看螢幕不要超過1小時，避免讓幼兒過度近距離用眼，傷害視力。近年實證研究亦發現，戶外活動是近視發生和惡化的保護因素，每天戶外活動超過2-3小時，可能減緩兒童近視的發生和惡化。世界衛生組織（WHO）亦建議5歲至17歲兒童與青少年，每天累計至少60分鐘（1小時）中等費力至費力身體活動。

護眼行動6招

- 第1招：眼睛休息不忘記每天和假日戶外活動時間**2-3小時以上**。**遵守3010原則**，每30分休息10分鐘。走出教室外，讓眼睛望遠10分鐘。
- 第2招：均衡飲食要做到**日常飲食種類多樣化**、不偏食、不暴飲暴食。攝取維生素B、C群及深色蔬菜、水果，並適量攝取維生素A群。
- 第3招：閱讀習慣要養成**每閱讀30-40分鐘應休息10分鐘**。看書或執筆寫字，保持**35-40公分**的距離。避免在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。
- 第4招：讀書環境要注意桌面照明度至少在**350米燭光以上**。書桌的高度要讓手肘自然下垂平放。椅面則要讓臀部坐滿。雙腳要採地。
- 第5招：**執筆、坐姿要正確**，書桌光線不應該直接照射眼睛。習慣右手寫字者，檯燈要放在左前方。習慣左手寫字者，檯燈要放在右前方。寫字姿勢要端正，兩側肩膀放鬆，腰部打直，不歪頭也不要趴著。執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後兩指要穩定。
- 第6招：定期檢查要知道**滿四歲前應該到眼科進行視力檢查**。往後**每年固定一至二次進行視力檢查**。視力篩檢未達合格標準，應該找合格的眼科醫師複檢，遵照醫師指示配合矯正，並定期回診追蹤。



多戶外活動
遠離惡視力