

第九章

保護孩子視力，你我都有責

絕大多數人都在兒童時候加入近視大軍，而發育期間近視度數尤其容易增加，這個問題一直困擾許多孩子和家長。假如大家能提早預防，近視淺中醫，大部份人終身可免除近視煩惱。

人類身體發育期頗長，通常至20歲後才發育完成。眼睛的發育期可分幾個階段（見表9A），成人的正常眼軸長度是24mm左右，嬰幼兒剛出生時，眼軸一般只有長

表 9A：兒童眼睛發育情況

年 齡	眼軸長度	視力
新生兒	17.6mm	0.01~0.02
1個月		
3個月		
6個月	19.8mm	0.04~0.08
1歲	20.5mm	0.2~0.25
1歲半	21.2mm	0.4
2歲	22.0mm	0.5~0.6
3歲	22.0mm	1.0以上佔67%
4歲	22.6mm	1.0以上佔71%
5歲	22.6mm	1.0以上佔83%
6歲	23.6mm	1.0以上佔88%
成人	24mm	1.0以上

備註：上述視力標準乃國際式1.0代表正常視力水平。
資料來源：《三歲兒童眼睛健康法》、《愛眼小百科》

18mm左右，故幼兒與生俱來皆有遠視，到3歲時，眼睛經歷急速發育至23 mm，正好補償初生時的遠視，此時幼兒仍是遠視。

三歲至十四歲之階段，這時眼軸增加1mm而成為24mm，即成人眼球相若。在階段眼睛因應周圍視覺環境，而調節對焦，以保持視覺清晰，直至達到正常視力（正視眼），眼睛結構才基本穩定下來。若沒有過多的近距離視覺要求，絕大多數兒童可在8至10歲間，由遠視達至正視眼視力，眼球發育基本上便算完畢。

在高度文明社會，因冗長及過量的近距視覺需求，加上居住環境狹小，又疏於預防近視，兒童不覺間在求學期間成為四眼一族，不少兒童早至五歲便已患上近視。

各位家長不妨留意孩子寫字距離，往往只有8至12cm，上幾章我們提到，看得愈近，眼睛所付出的調節力愈大，即眼睛所受壓力愈大。8至12cm的距離，這些小孩子眼睛便要付出約8.5 D至12.5 D調節力量，不知不覺間，眼睛受所的壓力其實非常大，日積月累下，不久之後就產生近視。

父母愛子之心無微不至，每位家長均望子成龍，給小孩提供最好的東西，現今孩子少少年紀便進入幼兒班，唱歌遊玩合情合理，但要3、4歲的孩子執筆寫字，用電腦，做大量的功課，過早大量看近作業將促成近視，愛反成為害！

近視的助緣

常有人問到，大家都唸書為何部份人患上近視，另一部份人至成年後也沒有近視，這不就是遺傳？事實上，每個人用眼的情況都不同，近視絕對因人而異，正如在同一家學校每位學生都有上課，但每名學生的成績都不同。

近視的主要原因是過量看近，而且近視還涉及許多助緣因素，例如生活習慣、居住環境、燈光照明、用功程度、書本字體大小、閱讀姿勢、閱讀距離、歇息頻率、和身體素質等等，這些全都促進著近視形成、加深的要素，套句佛家用語叫「無緣雖因不成果」，沒有這些助緣，引起眼睛疲勞，只是閱讀的因，近視的果是結不成的。

在兒童發育時期，近視度數容易大幅攀升，因為這時要應付考試、做各樣功課、用電腦等學業，需要大量近距離作業，由於青少年時期，眼球內膜層極富彈性尚未牢固，最容易受大量近距離作業的影響，出現慢性睫狀肌痙攣，並因長期置諸不理，令眼軸拉長，形成真性近視。相對成人眼內膜層已足夠堅固，故較不易受壓迫而拉長。因此，成人後，除了個別病理性近視患者，一般而言，近視度數進入成年後多趨向穩定下來。

理論上，求學時沒有患上近視，到成人階段不容易得到近視，但不少專上教育課程（如醫學院、法律學校、研究所等……），由於功課非常多，縱使學生們年紀已達20甚至30歲了，近視仍會出現！在許多的案例當中，不少人求學時期沒有出現近視，但開始工作後，從事大量閱讀與研究的工作，仍會出現近視。不過很明

顯，已過發育階段的成人，近視度數增長速度遠比發育階段的兒童為慢，而且通常只會患上輕度近視而已。

大部份人皆在童年時期患上近視，從此終身要依賴眼鏡，需知道早期出現的痙攣性近視，只要處理得當，根本可康復過來，愈早發覺就愈能治好，所需時間也愈短，總之，護理眼睛的最佳策略是預防勝於治療，在孩子未出現近視前，做好預防工作，效果才是最好的。

**近視是可以預防的，
大多數人可避免終身
倚賴眼鏡。**

近視是日積月累所造成，近視患者不會一開始就有百多度近視，只能說是一發覺便有百多度，因為近視度數皆由零開始，事實在更早時期，近視患者已有25度或50度的近視，只不過初期沒有覺得不妥，尤其兒童不會投訴自己的視力，往往因為不能通過學校的視力檢查才知道有近視。到了兒童在學習時出現困難，難以看清楚黑板的字體時，通常都已經是100多度近視，甚至200度近視，錯過了預防近視的最佳時機。

兒童不懂得保護自己的視力，每位家長和教育工作者均有責任，作為孩子們的視力保護者，看過完前幾章的你，當你自己的孩子發現有近視時，你會為帶孩子去配負鏡，讓孩子終身成為近視患者，還是讓孩子使用霧視治療法，令孩子珍貴的視力有康復的機會，請做出明智的抉擇。

以下是一些護眼的基本常識和預防近視的措施，各位家長以及教育工作者不可不識：

- 別讓兒童配戴第一副負鏡，莫為一時的視力清晰，犧牲一輩子視力健康。

- 應盡早把預防近視的知識灌輸給兒童。
- 應盡量減少兒童的近距離作業，應多作室外活動，讓眼睛放鬆。別太早要求兒童學習太多的課本上的東西。
- 讓兒童進行近距離作業，如閱讀、用電腦、以至打電腦遊戲時，應配戴合適的正視鏡，藉此減輕看近時眼睛所受壓力。
- 當閱讀時或近距離工作時，每讀完一頁或每隔5分鐘間斷，應抬頭觀望天花板或遠方，以舒緩看近時的調節壓力。
- 別讓小孩子沉迷打電腦遊戲，因為電腦遊戲吸引住孩子長期盯著螢光幕。
- 用電腦時，盡量把字體調校得較大，看螢光幕便比較舒適，也不必坐得太近。
- 閱讀時，背部伸直，保持正確姿勢和合適距離。
- 閱讀時，眼睛與書本的距離應保持最少約40cm(約前臂的長度)，不應躺著或在乘車時看書。
- 假如已是軸位近視患者，請用較淺度數的負鏡來看近，看遠時才戴回那副足度數的負鏡。
- 閱讀時光線要充足、均勻和穩定。
- 看電視的距離以畫面對角線之6倍距離為佳。
- 多眨眼保持眼睛濕潤，防止眼乾。
- 均衡飲食，確保身體健康。
- 教育機構應盡量減少兒童的功課壓力，不必要的功課習作可免則免。

- 若家居環境狹窄，不妨在牆壁上貼上鏡片，可令室內空間感覺較為寬敞，有助減輕眼睛的調節壓力。
- 家長應每半年帶兒童到視光師或眼科醫生處作全面視覺檢查。

「許多偉大的真理開始的時候都被認為是褻瀆行為。」

蕭伯納