

??

近視資訊系列《一》

家長對近視的謎思



兒童近視問題日趨嚴重，家長都非常關心怎樣處理子女的近視問題，當中亦有不少對近視處理的謎思，理大眼科視光學院副顧問

眼科視光師**伍尚舜**博士

會為你解答：



Q1?

若子女有近視，是否一定要戴眼鏡？ 多少度近視才需要戴？會否越戴越深？

近視有100度或以上便應戴眼鏡以糾正視力，否則視力模糊會影響日常生活及學習，亦會加快近視加深的速度。

近視加深主要受遺傳與環境因素影響。**環境因素**包括：



長時間近距離閱讀



光線不足

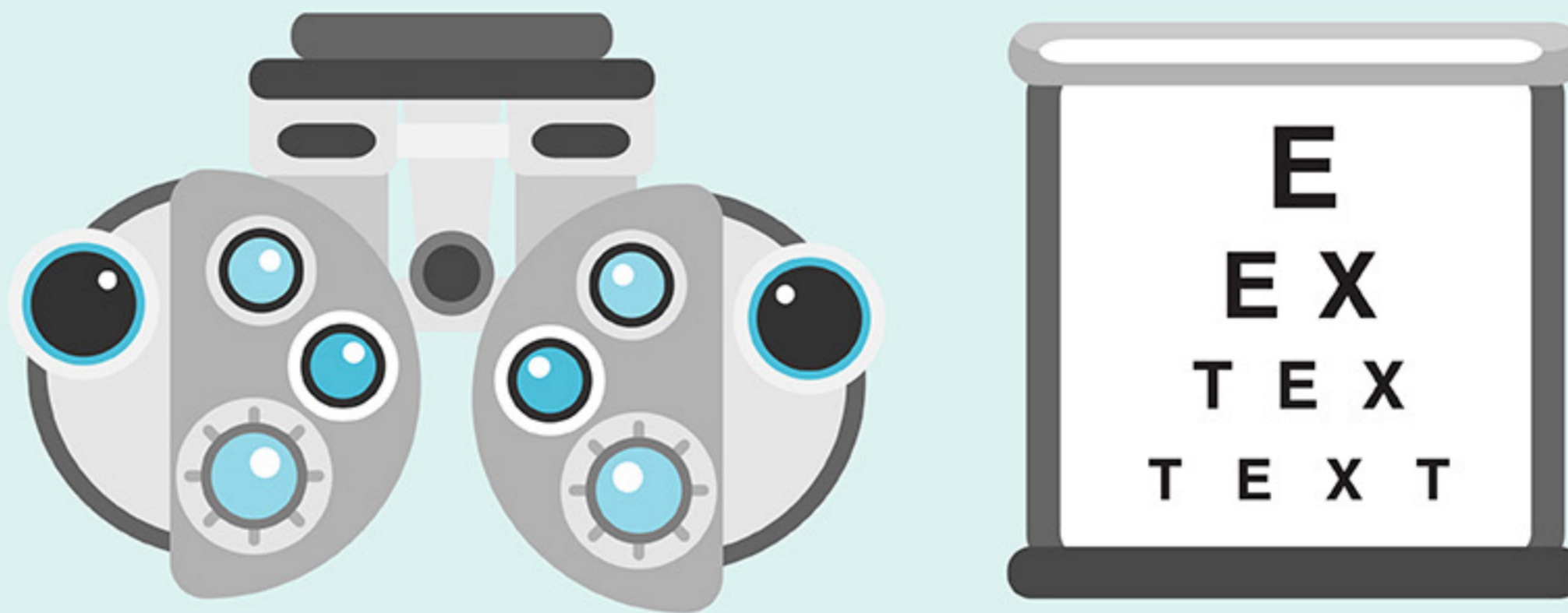


缺乏戶外時間

但不會單單因戴眼鏡而導致近視加深。

Q2?

眼鏡應該長期佩戴嗎？ 子女可否在上課時才戴眼鏡？



經眼科視光師檢查後，若需要為子女處方眼鏡以糾正視力，便須要經常戴上，以免影響日常視力。現時**未有證據**顯示長期戴眼鏡會導致近視度數增長速度加快。

為子女配近視眼鏡應該「配足」度數嗎？ 「配到足」會否令近視加深？

將眼鏡度數「配足」不會影響近視加深速度。研究指出若刻意將近視眼鏡度數調低75度，近視加深速度反而會加快。



近視眼鏡度數
調低**75度**



近視加深速度
加快

眼科視光師亦會因應個別情況，例如適應問題，而處方較低的近視度數，但一般不會超過50度。

Q4?

坊間流傳做護眼操可以預防 甚至控制近視，可行嗎？



護眼操或許有助舒緩眼睛附近的肌肉疲勞，或鍛鍊眼球活動能力，但**沒有證據**指護眼操可以預防或控制近視。

Q5?

父母都無近視,又或者父母都是長大後才有近視,為什麼子女那麼早便患上近視?

兒童近視成因除了遺傳因素,
亦與環境因素有莫大關係,包括:



過早使用
電子產品



不良
閱讀習慣



缺乏日間
戶外時間

多看綠色景物有助預防近視嗎？



沒有證據顯示多看綠色景物有助預防近視，但有大量研究證實 **增加日間戶外時間，有助兒童減低患近視的風險。**

若家長懷疑子女患有近視或其他視覺問題，應盡快約見眼科視光師檢查眼睛。