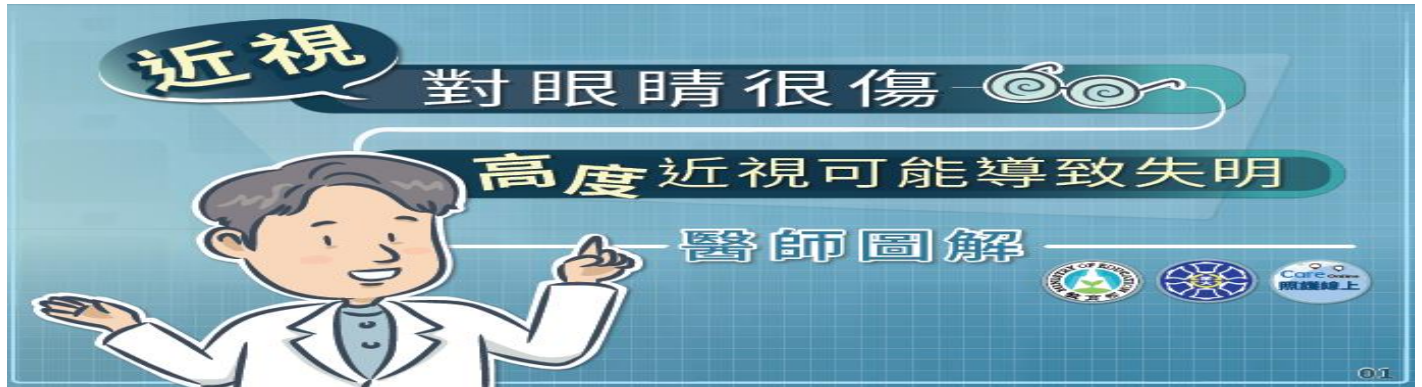


【近視對眼睛很傷，可能導致失明！】

發行日期：111年10月25日



### 近視對眼睛很傷，可能導致失明！醫師圖解

高雄長庚紀念醫院 眼科教授暨近視防治中心主任、教育部國教署學童視力保健計畫主持人 吳佩昌醫師

#### 一、什麼是近視？

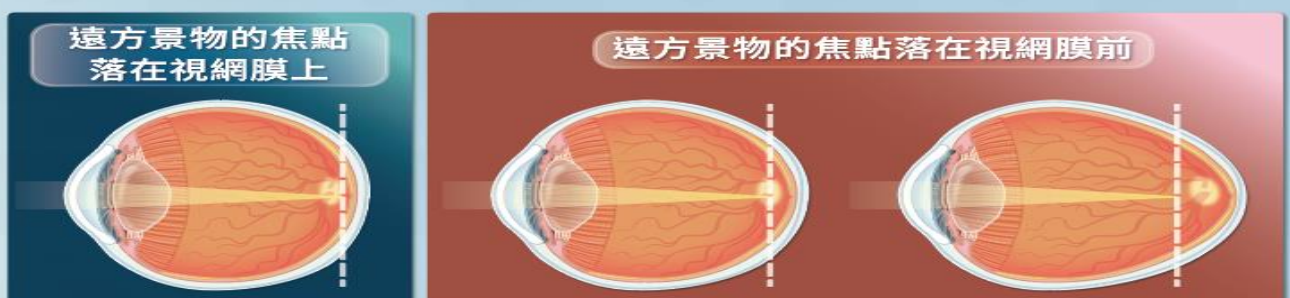
近視主要原因是眼軸拉長，導致遠方的影像無法聚焦成像在視網膜上。近視是遠方的景物焦點落在視網膜前方，而非在視網膜上，形成一個模糊影像；因看遠處會較模糊、看不清楚；看近處會較清楚，故稱為「近視」。

大部分近視眼都是眼軸拉長所致。眼軸是從眼球前表面一直到視網膜表面的這段距離，也稱為眼球前後直徑。眼球是一個水球，一旦拉長時，眼睛組織變薄，體積和重量變大，對眼球的壓力及衝擊力變大，就容易產生病變。

近視後不只是配眼鏡矯正視力。大多數人認為戴上眼鏡看清楚就沒事了，但是不知道的是眼鏡只能做為輔助工具，卻無法控制近視度數加深，並忽略了近視會惡化危害眼睛健康和導致許多併發症。

目前國際臨床上，針對近視的照護標準已進展到控制度數，也就是透過醫療處置來延緩加深度數，維持眼睛的健康，而非單純佩戴近視眼鏡而已。

## 近視是一種疾病！



■ 正常視力

■ 近視300度

■ 近視500度以上

近視眼的眼軸拉長、變形、眼球組織變薄、提早老化、不可逆

世界衛生組織於2015年發布『The Impact of Myopia and High Myopia』指出高度近視是指近視500度以上

近視眼度數越深表示眼軸得越長，眼球的病變風險越高。近視500度的高度近視患者，比沒近視者，黃斑部病變的風險增為41倍，視網膜剝離風險增為9倍，白內障風險增為3倍；如果是近視800度的高度近視患者，比沒近視者，黃斑部病變的風險增為126倍，視網膜剝離風險增為21倍，白內障風險增為5倍。

近視是一種疾病！

世界衛生組織提出近視達500度有失明風險的警告，2050年將會有近50億人口近視，其中10億人會因高度近視（>500度以上）而有失明風險。

近視500度以上可能導致多種併發症：

- (一)眼睛提早老化，導致視力變差，視野受損，甚至提高失明的機會。
- (二)易罹患青光眼導致周邊視野受損。
- (三)易罹患黃斑部病變導致中心視野受損。
- (四)易提早白內障導致視力模糊。
- (五)易罹患視網膜剝離導致視野缺損、視力受損，甚至失明。

## 近視可能的併發症很多



**青光眼**

導致邊緣視野受損

**黃斑部病變**

導致中心視野受損

**白內障**

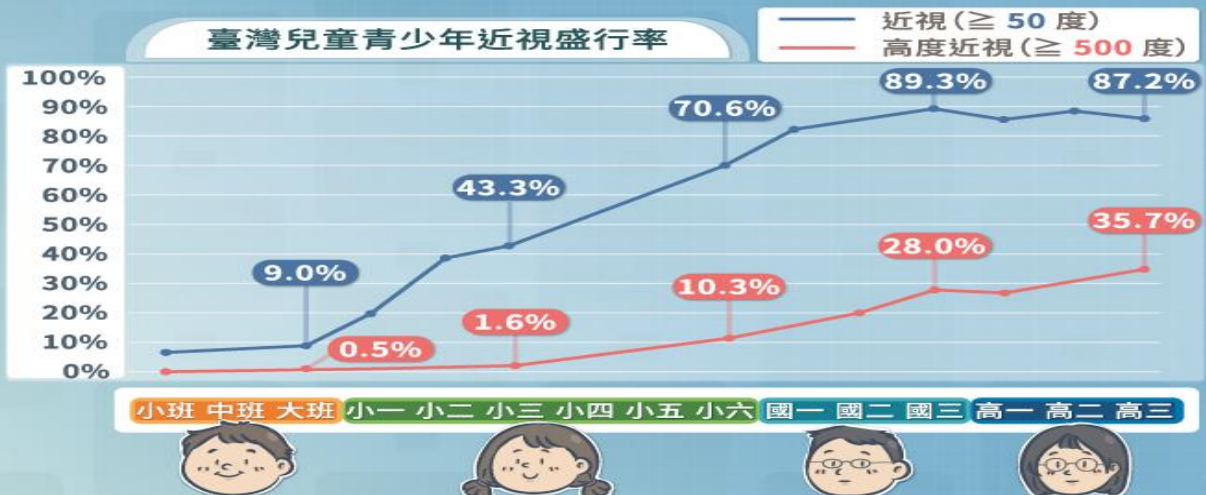
導致視力模糊、昏暗

**視網膜剝離**

導致視野缺損

近年來，不只是高齡族群發生視網膜剝離，20-29歲年輕人數也持續攀升中。高雄長庚眼科近視防治中心吳佩昌主任指出，國人視網膜剝離發生率為各國之冠，隨著3C世代來臨，民眾自我保健意識也要跟著抬頭，才能避免近視相關併發症發生，進而維護大家的視力健康。

## 高年級高度近視上升 及早治療，延緩近視速度加深



參考資料：衛生福利部國民健康署，106年「兒童青少年視力監測調查」

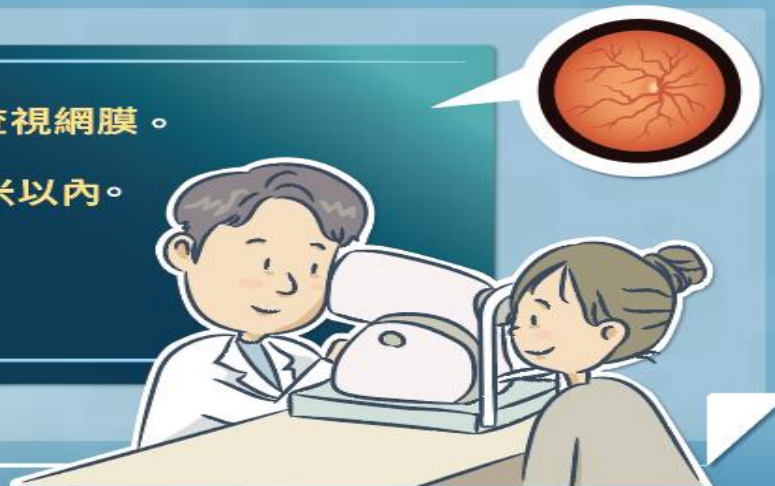
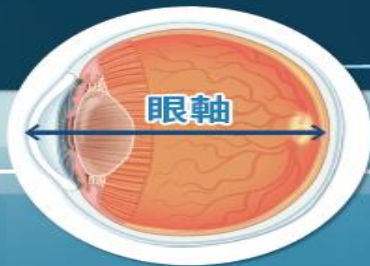


## 二、近視自我保健這樣做

- (一)每年至少一次定期至醫院視力檢查留下檢查紀錄，若發現問題可以提早治療。
1. 散瞳檢查：定期散瞳檢查眼底視網膜。
  2. 眼軸測量：正常為 24 毫米以內。
- (二)眼壓及視神經盤檢查。
- (三)症狀自我察覺：飛蚊症是否突然變多、出現布幕般黑影或是有閃電的症狀。
- (四)閱讀時要有適度光線，及正確姿勢，保持 30-45 公分的距離。
- (五)減少過度用眼：用眼 30 分鐘，宜休息 10 分鐘。
- (六)戶外活動預防近視：研究指出每周戶外活動 11 小時，一年平均可減少 55%近視機率。戶外活動不僅可以減少眼睛肌肉緊張，也增加視網膜多巴胺分泌量，進而抑制眼軸拉長，降低視網膜剝離機率。
- (七)營養要均衡，並多吃綠色蔬菜及富含葉黃素的食物。

### 減少高度近視 每年至少一次視力檢查

- A 眼底檢查：定期散瞳檢查視網膜。
- B 眼軸測量：正常為 24 毫米以內。
- C 眼壓及視神經盤檢查。



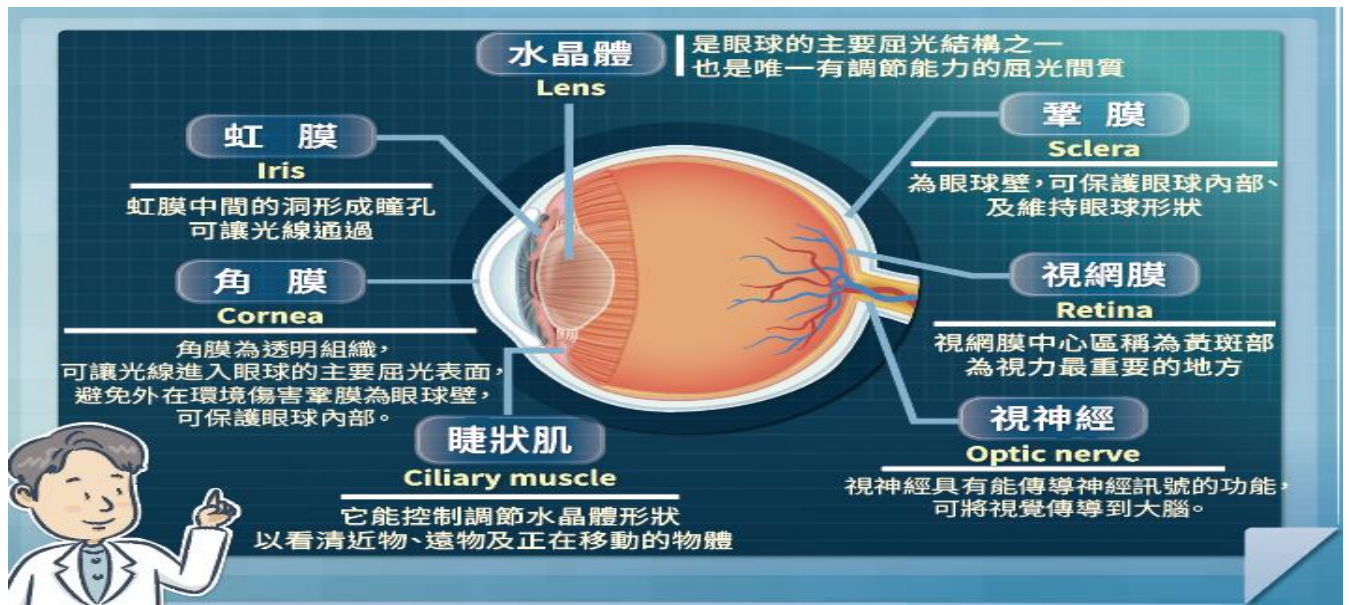
### 如有眼睛有異常症狀 要提高警覺，儘速就醫！

- 1 飛蚊症突然惡化
- 2 眼前出現黑影
- 3 眼前出現閃光
- 4 突然視野缺損



**愈遲就醫，治療難度愈高，視力永久喪失的風險愈高！**



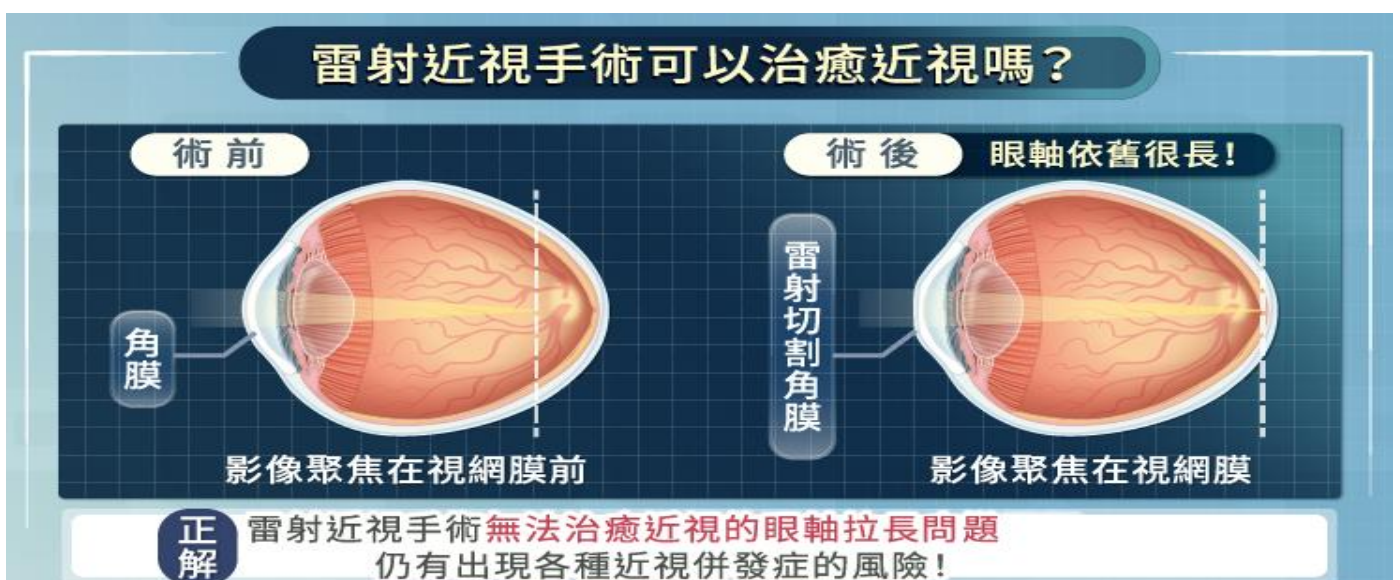


### 三、雷射近視手術能夠治癒近視嗎？

在認識雷射近視手術前，我們先來認識眼睛的構造。

- (一)角膜 (Cornea)：角膜為透明組織，可讓光線進入眼球的主要屈光表面，避免外在環境傷害鞏膜為眼球壁，可保護眼球內部。
- (二)鞏膜 (Sclera)：為眼球壁，可保護眼球內部及維持眼球形狀。
- (三)水晶體 (Lens)：是眼球的主要屈光結構之一，也是唯一有調節能力的屈光間質。
- (四)虹膜 (Iris)：虹膜中間的洞形成瞳孔，可讓光線通過。虹膜有環狀肌及放射肌，收縮和放鬆時改變瞳孔大小，虹膜上的色素細胞多寡會決定虹彩顏色。
- (五)視網膜 (Retina)：為眼球壁內層，佈滿感光細胞及神經纖維。視網膜中心區稱為黃斑部，為視力最重要的地方。
- (六)睫狀肌 (Ciliary muscle)：是位於眼球中層（血管層）的一圈平滑肌，它能控制和調節水晶體形狀，以便看清近物、遠物以及正在移動的物體。
- (七)視神經 (Optic nerve)：視神經具有能傳導神經訊號的功能，可將視覺傳導到大腦。

雷射近視手術是以雷射光點將角膜磨平，透過改變角膜的厚度來改變屈光率，讓影像可以聚焦在近視眼較長的眼球之視網膜上，達到矯正近視的效果。但是眼球依舊有眼軸拉長問題，且有易出現各種近視併發症的風險！



#### 四、日常保養重點：

- (一)定期就”醫“視力檢查：每年應進行1-2次眼科醫師檢查，以及配合學校護理人員進行學生視力保健的健康管理。
- (二)天天戶外活動“2”小時：力行「天天戶外遠眺2小時」，每天戶外活動時間加總2小時
- (三)力行規律用眼“3”010：進行近距離用眼時，一定要遵守「規律用眼」，近距離用眼3C或讀書30分鐘遠眺休息10分鐘。
- (四)睡眠時間“是”充足：充足睡眠可讓眼球肌肉休息和組織修復。
- (五)正確飲食健康”五”蔬果：攝取富含水果和蔬菜的飲食，特別是深色多葉蔬菜，例如菠菜、羽衣甘藍，對維持眼睛健康也很重要。

**保持視力不惡化 視力日常保養重點**

- 1 定期就醫視力檢查 ..... 每年應進行1-2次眼科醫師檢查
- 2 天天戶外活動2小時 ..... 力行天天120, 每天戶外活動時間加總2小時
- 3 力行規律用眼3010 ..... 近距離用眼3C或讀書30分鐘就遠眺休息10分鐘
- 4 睡眠時間是充足 ..... 充足睡眠可讓眼球肌肉休息和組織修復
- 5 健康5蔬果 ..... 攝取富含水果和蔬菜的飲食, 特別是深色多葉蔬菜

指導單位 教育部

執行單位 國立臺灣師範大學 照護線上

諮詢專家 高雄長庚紀念醫院 眼科教授暨近視防治中心主任、教育部國教署學童視力保健計畫主持人 吳佩昌醫師

諮詢單位 衛生福利部/衛生福利部國民健康署  
中華民國眼科醫學會

資料來源：

參考資料

教育部學校衛生資訊網網站

[https://cpd.moe.gov.tw/articleInfo.php?id=35635#article\\_body](https://cpd.moe.gov.tw/articleInfo.php?id=35635#article_body)

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

