

近視控制有新選擇

◎新北市立土城醫院眼科主治醫師 朱學彥

近視是疾病，要控制，不要任其發展

現代人接觸 3C 產品的時間愈來愈早，許多小孩在很小的時候就因為爸媽使用電子育兒法寶的關係而接觸手機平板。長時間近距離用眼，近視的機率增高。根據國民健康署 2017 年「兒童青少年視力監測調查」結果，台灣幼稚園小班近視盛行率為 6.9%、大班為 9.0%。在台灣，沒有適當控制下，近視平均每年增加 75~100 度。年紀愈小近視，日後變成高度近視 (500 度以上) 的機率愈高，白內障、青光眼、黃斑部病變等疾病也可能會提早發生。

視力保健回條是美意，不是擾民

傳統觀念認為近視只需要配戴眼鏡矯正視力即可，卻忽略了近視可能造成眼球結構性與功能性變化。近年來因為國家衛生政策開始重視眼部健康，從學齡前視力檢查乃至小學到高中每學期的視力檢查回條，目的是讓家長了解孩子眼部健康與視力情況，讓健康體系可以及時介入，避免出現不可逆的弱視與高度近視等疾病。完整的視力檢查需散

瞳後驗光，就診耗時較長，讓部分忙碌的家長感到不耐，甚至覺得政策擾民，對於醫療建議配合度也不高，結果可能導致孩童視力每況愈下，實屬可惜。建議平時就可以定期在眼科追蹤視力，避開寒暑假檢查高峰，一方面可以減少候診時間，另一方面也可以更了解孩童視力變化。

近視控制不再只有點藥水

多年來在台灣使用長效型散瞳劑 (atropine) 來放鬆眼球睫狀肌以達控制近視的效果。台灣近視患者多屬軸性近視，亦即眼軸 (眼球前後的長度) 每增長 1mm，近視度數約增加 270~300 度。使用一般近視眼鏡時，清晰影像會落在視網膜中心焦點上，但視網膜是弧形曲面，周邊焦點反而會落在視網膜後方，眼球為了追趕視網膜後方的焦點而調控使眼軸增長，近視度數因而增加。近視控制新方法主要便是針對如何減少眼軸增長。

近視控制除了介入治療，生活習慣也很重要

學齡年紀是孩子視力發育的重要時

期，因此家長如何控制孩子的近視問題，足以影響孩子一生的視力與眼部健康。即使接受藥物治療、光學治療後，還是必須注意用眼習慣控管。長時間看書、寫功課、玩積木、看手機、平板、練鋼琴等近距離用眼，都是近視增加的主因。

近距離用眼每半小時至少需休息 5

分鐘，多看遠方景物讓眼睛休息。即使已配戴近視控制鏡片或角膜塑型鏡片也別輕忽，多從事日間戶外活動有助延緩近視增加。如果有點長效型散瞳劑控制近視的孩童，戶外活動一定要戴太陽眼鏡，以免陽光直射眼睛造成更大傷害。此外也應定期到眼科檢查視力，持續追蹤視力變化。🏠

延緩近視加深的方法 (適用何種治療需與眼科醫師討論後決定)

	特色	限制
長效型散瞳劑	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡前一滴使用方便 ● 依近視控制情況有不同濃度可選擇 ● 中高濃度健保有給付 	<ul style="list-style-type: none"> ● 中高濃度會畏光，戶外活動需配戴太陽眼鏡 ● 看近需要保持一段距離才可以看清楚 ● 看遠需搭配鏡片/隱形眼鏡使用才能看清楚
周邊離焦光學鏡片	<ul style="list-style-type: none"> ● 非侵入治療，接受度高 ● 可搭配散瞳劑一起使用 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動及戶外活動會因為需要戴眼鏡而稍不方便 ● 嚴重斜視無法使用
夜戴式角膜塑型鏡片	<ul style="list-style-type: none"> ● 白天不需戴眼鏡，視力清晰 ● 戶外活動方便 	<ul style="list-style-type: none"> ● 睡眠時間需要6~8小時以達最佳效果 ● 需注意鏡片清潔保養以免出現角膜感染
周邊離焦軟式隱形眼鏡	<ul style="list-style-type: none"> ● 日拋，無清潔藥水費用 ● 戶外活動方便 	<ul style="list-style-type: none"> ● 近視650度或散光150度以上無法使用 ● 需14小時長時間配戴，角結膜出現乾眼、感染的風險相對高

圖：各類延緩近視加深的方法比較