

什麼是近視？

近視，簡單的說，就是看不清遠方的東西。看不清的原因是因遠方的影像，進了眼睛後，影像沒有正確的投射在視網膜上，反而投射在視網膜前面，使眼睛失焦，致使看不清楚遠方的影像。

為什麼會造成近視？

要回答此問題，我們必須先了解人的視覺從出生後是如何發展的。嬰兒時期並不了解如何操控雙眼，所以嬰兒在六個月時期所產生的鬥雞眼或斜眼是正常的。過了六個月後，嬰兒腦部發育逐漸成熟，嬰兒開始學會如何控制雙眼及焦距，雙眼的對焦也逐漸穩定，此時期後若仍有鬥雞眼及斜眼現象則屬異常。此後嬰兒也會開始學習如何控制眼睛的焦距所以他們可以清楚地看得清遠近。

一般兒童出生後多半會有輕微的遠視。當他們開始學習調整焦距後，遠視逐漸減少直到遠視度數到達+0.50D則屬正常情況，如果兒童眼睛在沒有受到異常壓力或外在情況下可保持此度數並持續永久。

人類的眼睛並不是用來使用於近距離及長時間的工作。長時間的閱讀及觀看電腦螢幕將使眼壓伸高，眼球拉長而造成近視的加深，同時也將會對兒童視力發育造成影響。

造成近視的早期徵狀：

1. 兒童會失去原來的遠視。
2. 雙眼對焦不正。
3. 焦距控制失去靈活。

兒童時期對於以上徵狀不易查覺，常常發現時已為時以晚，錯失治療良機。

如何預防近視？

近視的預防並不容易。經由以下各項努力，也許有助於預防近視的發生。對於已發生近視者，也有助於減緩度數之加重。

1. 保持健康的身體：注重均衡的營養、適度的運動及休息。
2. 防止眼睛疲勞：避免長時間近距離的工作。除了眼睛要有充分的休息外，充足的睡眠可以減少眼睛疲勞。
3. 良好的閱讀環境：包括：適當的照明、良好的紙質、清晰的印刷、大小適當的字體、合適的桌椅高度。
4. 良好的閱讀習慣：減少精細的近距離閱讀，用眼距離保持三十五公分左右，每閱讀四十分鐘至一小時要休息五至十分鐘。休息時不妨出去走走，看看遠方，幫助肌肉放鬆。
5. 減少近視的環境：多看遠處。
6. 看電視講求「原則」：電視機放置在眼睛視線稍下方；眼睛與電視機的距離為電視機畫面對角線的五至七倍；室內燈不可全關掉；電視螢幕影像需清晰；每看三十分鐘要休息五分鐘，可利用廣告時段閉目休息或起來走走。
7. 正確配戴眼鏡：要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡；鏡片的度數、散光軸的角度、瞳孔之距離都要要求正確。
8. 定期眼部檢查：每三到六個月定期檢查。
9. 使用“+ 0.50”或“+ 0.75”的預防眼鏡。此種眼鏡有助減少眼睛受到的壓力進而有效禦止近視的發展。

視力訓練

視力訓練又稱為 Orthoptics, 此種訓練可使病患在不開刀之情況下有效治療斜眼與弱視。此種治療方法已在醫療界存有八十多年之歷史但確被忽視。長久以來醫療界著重於快速治療所以使用較通用之治療方式。事實上每個病患可能須要不同層次之療法。視力訓練主要針對於眼睛對焦不良,斜眼及焦距控制不良之病人。以對焦不良及斜眼之病患來講,視力訓練可幫助調整病患眼睛恢復正確位置並有效對焦。對於焦距控制不良之病人可減少對於眼睛的壓迫。眼睛的壓迫易加深近視度數, 或拉大兩眼近視度數。

隱形眼鏡

配戴普通眼鏡或隱形眼鏡並不會穩定近視的度數。但是硬式隱形眼鏡可幫助或延緩近視的加深。此硬式隱形眼鏡稱為 RGP (Rigid Gas Permeable) 為目前最有效控制視力度數之方式。配戴 RGP 可使病人近視增加的速度減緩 50%。 RGP 的有效主要在於停止眼珠拉長。

近視矯正術 (Orthokeratology)

近視矯正術是利用特製的 RGP 來改變角膜的形狀與幅度進而減輕或消除近視但效果只是暫時性的。此 RGP 為晚上睡覺時配戴,此種療法會使眼睛的幅度變扁,所以光線可有效集中於視網膜.病人早上可不戴眼鏡則可看得清楚但效果確只是暫時性,效果應病人之角膜硬度及度數而異,可達最短數小時至長達數天之久.使用此療法可減緩近視的度數,並適用於近視度數少於五百度之病人。

結論

預防勝於治療.近視能夠被有效控制但確無法被完全消除。提早預防可幫助病人及早查覺病因並控制度數。以上療法可提供您有效的近視療法，大部份眼科醫生只著重於驗光及眼科健檢確忽視了視力對焦及控制不良的細節。建議病人在做眼科健檢時請找具有 Binocular Exam 及近距離視力測驗(Near Point Testing) 之眼科醫生。以上眼科資訊將幫助您更了解眼睛療法並不只局限於手術及眼鏡。

BENNY P SHAO OD

Optometry/Optician

(408)446-3937

10440 S DE ANZA BLVD

CUPERTINO, CA 95014

