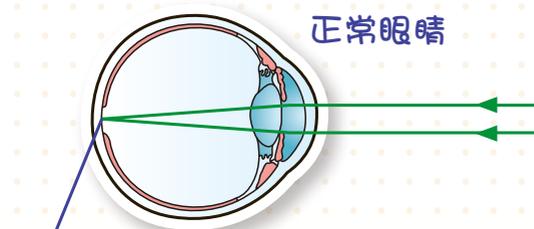


你有近視嗎？

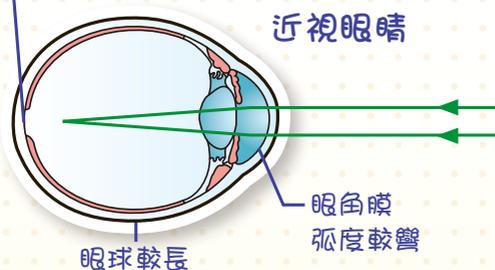


甚麼是近視？



正常眼睛的影像能準確地
聚焦在視網膜上

視網膜

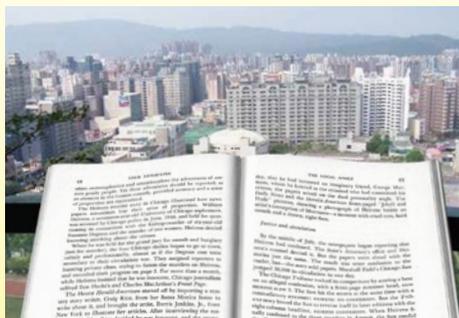


近視的眼球過長或眼角膜
弧度較彎，導致影像聚焦
在視網膜的前方，以致看
不清楚遠的東西。

眼球較長

眼角膜
弧度較彎

近視眼看東西是怎樣的？



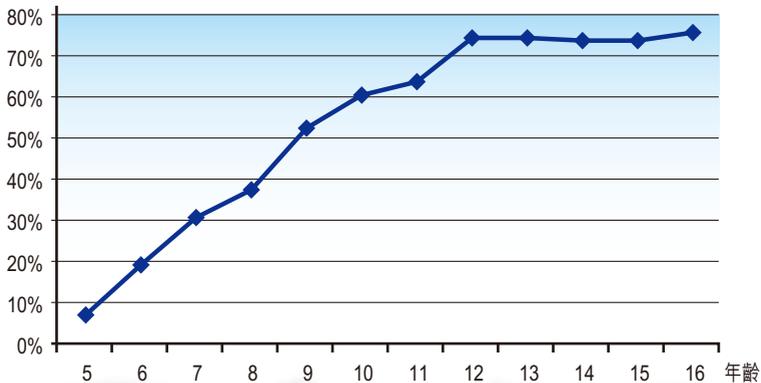
正常眼睛能看清楚遠和近的東西



近視眼睛看近的東西清楚，
遠的就會變得模糊

你知道嗎？

近視趨勢



香港有一半
9 歲的學童患
有近視



而12歲以上
的學童，
超過七成
患有近視



試試看！快快翻開第七頁，做個簡單
視力檢查吧！

看看你會否已患上近視！

你有這些“小動靜”嗎？



近視初期，你未必能夠察覺；請問問自己或家人，若你有多於一項以下的“小動靜”和感到視力模糊，就要即時去檢查眼睛了。



經常大力眨眼
或揉眼



集中能力低



喜歡常低頭，
眼向上望；一隻眼
經常向外或內斜

你可能 患近視了！



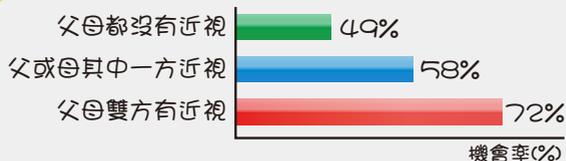
閱讀或看電視時
頭部過度傾側



常眯眼或單眼
看東西

為甚麼你會有近視？

近視成因包括遺傳、環境和不良的生活習慣等；例如父母有深近視、近距離看書和長時間玩遊戲機等。



研究指出“子女患近視的機會率”與父母的近視情況有關。

當你患上近視，如何矯正視力呢？

要回復清晰視力，最普遍、簡單和較安全的矯正方法是佩戴眼鏡，其次是隱形眼鏡。若近視超過75度，便建議佩戴眼鏡了。

你可以佩戴隱形眼鏡嗎？

其實任何年齡的人都可以戴隱形眼鏡，但必須注意以下事項：

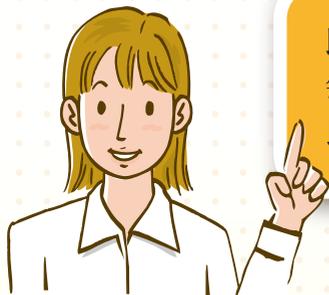
- ▶ 必須由註冊眼科視光師驗配，不能隨便購買
- ▶ 有足夠的自理能力：能依指引正確地清洗和消毒鏡片及定期更換
- ▶ 須依照建議的佩戴模式使用
- ▶ 定期覆驗，確保眼睛健康



隱形眼鏡不是人人合適，你必須先諮詢眼科視光師的專業意見和進行眼睛檢查，才可決定。

近視會加深嗎？

近視度數越深，每年加深的速度越快。直到17、18歲時才會慢慢穩定下來。



即使你現在沒有近視，據統計於成長期每年可能都會加深14度；若你有50度或以上近視，每年更可能加深約50度。

有方法控制近視加深嗎？

改善習慣是最有效的。此外，市面上有些產品聲稱有減慢近視加深的作用，但效果則視乎個人而定。較常見的方法有：

- ▶ 控制近視 漸進眼鏡
- ▶ 控制近視 軟性隱形眼鏡
- ▶ 角膜矯形鏡 (硬性隱形眼鏡)

以上方法的成效因人而異，也不是所有人都適合使用，你要先諮詢眼科視光師作詳細瞭解和進行眼睛檢查，才可決定。



近視加深的後果

假如你的近視度數超過400度，便要注意了。若近視超過600度，便屬於深度近視。深度近視不只是配戴眼鏡的問題，還會直接影響你眼睛的健康。

- ▶ 近視越深眼球便越大，視網膜會變得脆弱，容易「穿窿」及脫落。當眼球增長時，會容易出現退化及併發症，如：視網膜退化、黃斑點病變、白內障及青光眼等，嚴重者可導致失明。



黃斑點病變
令影像變形



視網膜脫落時
部份視野被遮擋



正常視野



白內障
令視力變得模糊



青光眼
令視野收窄



深度近視和很多眼疾有很大關係。預防勝於治療，你有必要養成良好習慣、保護自己的眼睛，避免患上近視或讓近視不斷加深。



試試看！

把視力檢查表放在3米(約10英尺)遠的距離，將室內燈光調至最光，然後遮蓋著一邊眼睛，你可看到那一行最小的字母呢？完成後，再測試另一邊眼睛

E N W 3 W
E N W 3 W

6/38
(0.16)

3 E N W 3
3 E N W 3

6/30
(0.20)

W N E 3 W
W N E 3 W

6/24
(0.25)

ෆ ෧ ෪ ෬ ෭ ෮ ෯

6/19
(0.32)

ෆ ෪ ෬ ෭ ෮ ෯ ෫ ෳ ෴ ෵ ෶

6/15
(0.40)

ෆ ෪ ෬ ෭ ෮ ෯ ෫ ෳ ෴ ෵ ෶

6/12
(0.50)

෧ ෬ ෭ ෮ ෯ ෫ ෳ ෴ ෵ ෶

6/9.5
(0.63)

ෆ ෪ ෬ ෷ ෸ ෹

6/7.5
(0.8)

෭ ෮ ෹ ෳ ෴ ෵ ෶

6/6
(1.0)

෧ ෬ ෷ ෸ ෹

6/4.8
(1.25)

* 若果你每隻眼睛都可以看到藍色線的一行，恭喜你！你的視力達標，很好！

** 若果只可以讀到紅線和藍線之間的字母，即視力尚可，但要多加注意，三個月後再檢查一次。

*** 但如果任何一隻眼睛只可以讀到紅線那行或甚至更大的字母，則建議你儘快找眼科視光師作眼睛檢查！

你可以做甚麼？

你想擁有
健康視覺嗎？



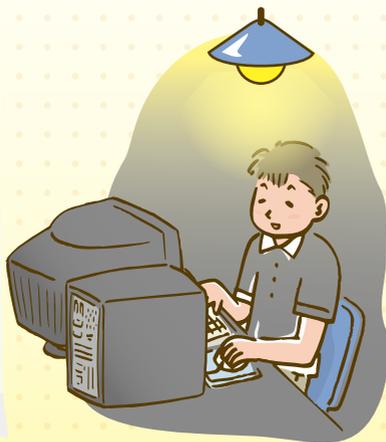
- ▶ 保持適當視距
看書最少30厘米
用電腦最少50厘米



- ▶ 每20分鐘讓眼睛小休最
少20秒，望一望遠景



- ▶ 不要在乘車或走路時
看書或使用電子產品



- ▶ 光線要充足柔和、
均勻穩定



- ▶ 多主動眨眼睛
保持眼睛溼潤



▶ 勤洗手勿搓眼



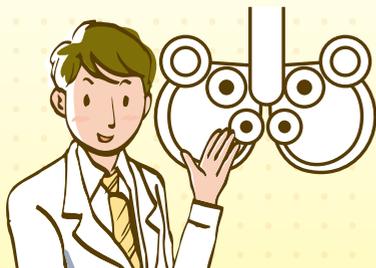
▶ 多參與戶外活動，減少使用電子產品



▶ 每天要有最少八小時睡眠，讓眼睛充分休息



▶ 保持均衡飲食



▶ 如果要佩戴眼鏡，應依照眼科視光師指引



▶ 如果你發覺視力變得模糊或有異常，應儘快找眼科視光師檢查

大家就從良好習慣做起吧！

家長可以做甚麼？

▶ 鼓勵子女減少不必要的近距離互作的時間和增加休息的機會。



▶ 鼓勵子女於課餘時，多參與戶外活動，代替玩遊戲機或電腦等近距離的活動。研究發現若學童每周增加戶外活動一小時，患近視的風險便降低2%。



▶ 避免讓兩歲以下幼童接觸電子產品，以免造成語言發展障礙。而青少年每天勿使用超過兩小時。



▶ 每年讓學童進行最少一次眼科視光檢查，並保存度數記錄。



度數紀錄



日期	度數結果	覆驗日期
	右：	
	左：	
	右：	
	左：	
	右：	
	左：	

眼科視光檢查是很重要！

- ▶ 零至八歲是視覺系統發展的黃金時間。
- ▶ 建議在三歲和入讀小一前，最少做一次眼科視光檢查。

一歲

三歲

小一

始後

- ▶ 入讀小學後，應該每年覆驗。
- ▶ 眼睛表面健康，未必代表眼部發育正常。
- ▶ 除了近視、遠視和散光，最常見的視覺問題有弱視、斜視、雙眼不協調等。
- ▶ 部份視覺問題可以透過佩戴合適的眼鏡、視力訓練，甚至做手術去矯正的。



越早發現，
康復機會越大



甚麼是眼科視光檢查？

一個基本的眼科檢查應包括：

1 問診

2 視力及屈光(度數)檢查

3 雙眼協調檢查包括：

斜視

立體視覺

4 色覺測試

5 眼壓測試

6 眼睛外部健康檢查

7 眼內健康放瞳檢查

8 診斷及處方



「真/假」近視？放瞳檢查？

利用藥物暫時放大瞳孔及放鬆眼睛肌肉，可以更準確檢查度數和有否患上「假近視」；及檢查眼睛健康。



自我小測驗



你知道自己眼睛現在健康嗎？

我現在 _____ 歲。

我的眼睛現在是： 近視 / 遠視 / 正常，

大約有 _____ 度。



你知道自己眼睛未來健康嗎？

根據你現時眼睛的度數，選擇以下合適的方程式，你大概可以知道你 18 歲時的眼睛會怎麼樣！

方程式一：如你現在已有近視（50度或以上）

$$18\text{歲時度數} = \text{現有度數} + 50 \times (18 - \text{現時歲數})$$

方程式二：如你現在沒有近視（或少於50度）

$$18\text{歲時度數} = 14 \times (18 - \text{現時歲數})$$

（註：若你是遠視，以上的方程式均不適用）

當我 18 歲時，

我的近視度數將會有約 _____ 度。

如果近視度數將會有約600度以上，你便屬於深度近視，那麼你患上嚴重眼疾的機會便增加了！

你要知道...

無論你是否近視，都要好好保護眼睛，養成良好習慣，以防近視出現或加深啊！





香港理工大學眼科視光學診所

地址：香港九龍紅磡香港理工大學A034室

電話：(852) 2766 5225

其他理工大學眼睛護理中心：

1. 社區結合保健中心

地址：葵涌荔景邨仰景樓7-10號地下

電話：(852) 2370 1799

2. 薺色園—香港理工大學合辦眼科視光學中心

地址：九龍黃大仙鳳德道38號薺色園社會服務大樓1樓

電話：(852) 2329 8622

鳴謝：優質教育基金資助



優質教育基金
Quality Education Fund

鳴謝：葵青社區及健康城市協會協助學校聯絡



健康·安全
Healthy · Safe