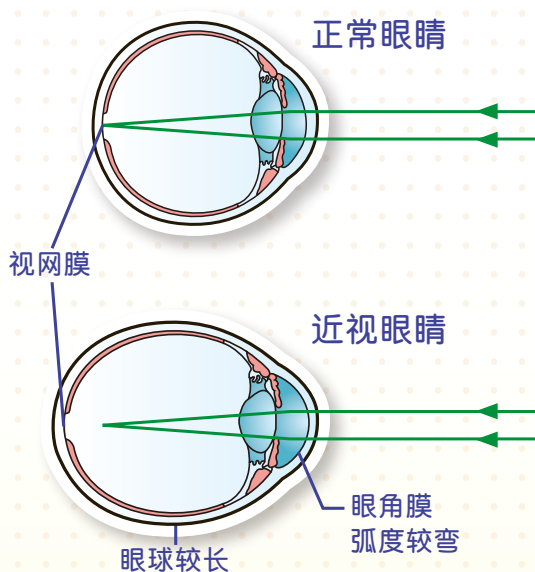


你有近視嗎？



什么是近视？



正常眼睛的影像能准确地聚焦在视网膜上

近视的眼球过长或眼角膜弧度较弯，导致影像聚焦在视网膜的前方，以致看不清远的东西。

近视眼看东西是怎样的？



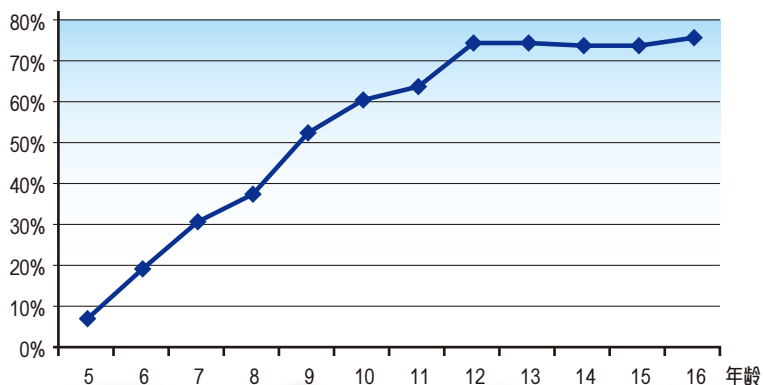
正常眼睛能看清楚远和近的东西



近视眼睛看近的东西清楚，远的就会变得模糊

你知道吗？

近视趋势



香港有一半
9 岁的学童患
有近视



而12岁以上的
学童，
超过七成
患有近视



试试看！快快翻开第七页，做个简单
视力检查吧！
看看你会否已患上近视！

你有这些“小动静”吗？



近视初期，你未必能够察觉；请问问自己或家人，若你有多于一项以下的“小动静”和感到视力模糊，就要即时去检查眼睛了。



经常大力眨眼
或揉眼



喜欢常低头，
眼向上望；一只眼
经常向外或内斜



集中能力低

你可能
患近视了！



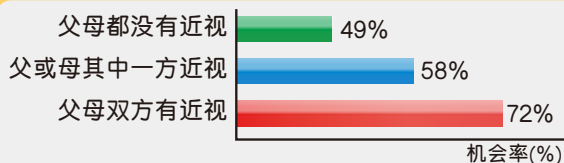
阅读或看电视时
头部过度倾斜



常眯眼或单眼
看东西

为什么你会有近视？

近视成因包括遗传、环境和不良的生活习惯等；例如父母有深近视、近距离看书和长时间玩游戏机等。



研究指出“子女患近视的机会率”与父母的近视情况有关。

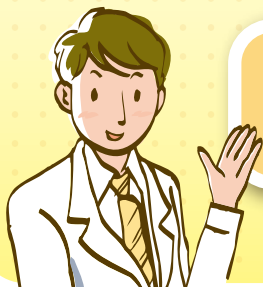
当你患上近视，如何矫正视力呢？

要回复清晰视力，最普遍、简单和较安全的矫正方法是佩戴眼镜，其次是隐形眼镜。若近视超过75度，便建议佩戴眼镜了。

你可以佩戴隐形眼镜吗？

其实任何年龄的人都可以戴隐形眼镜，但必须注意以下事项：

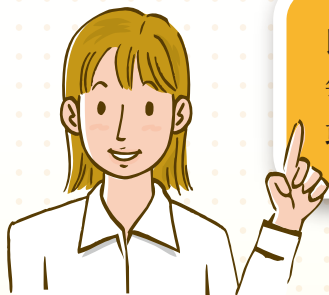
- ▶ 必须由注册眼科视光师验配，不能随便购买
- ▶ 有足够的自理能力：能依指引正确地清洗和消毒镜片及定期更换
- ▶ 须依照建议的佩戴模式使用
- ▶ 定期复验，确保眼睛健康



隐形眼镜不是人人合适，你必须先咨询眼科视光师的专业意见和进行眼睛检查，才可决定。

近视会加深吗？

近视度数越深，每年加深的速度越快。直到17、18岁时才会慢慢稳定下来。



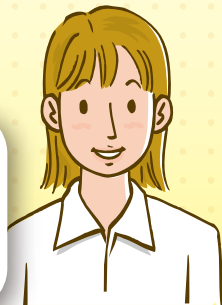
即使你现在没有近视，据统计于成长期每年可能都会加深**14度**；若你有**50度**或以上近视，每年更可能加深约**50度**。

有方法控制近视加深吗？

改善习惯是最有效的。此外，市面上有些产品声称有减慢近视加深的作用，但效果则视乎个人而定。较常见的方法有：

- ▶ 控制近视 渐进眼镜
- ▶ 控制近视 软性隐形眼镜
- ▶ 角膜矫形镜（硬性隐形眼镜）

以上方法的成效因人而异，也不是所有人都适合使用，你要先咨询眼科视光师作详细了解和进行眼睛检查，才可决定。



近视加深的后果

假如你的近视度数超过400度，便要注意了。若近视超过600度，便属于深度近视。深度近视不只是配戴眼镜的问题，还会直接影响你眼睛的健康。

- ▶ 近视越深眼球便越大，视网膜会变得脆弱，容易「穿通」及脱落。当眼球增长时，会容易出现退化及并发症，如：视网膜退化、黄斑点病变、白内障及青光眼等，严重者可导致失明。



黄斑点病变
令影像变形



视网膜脱落时
部份视野被遮挡



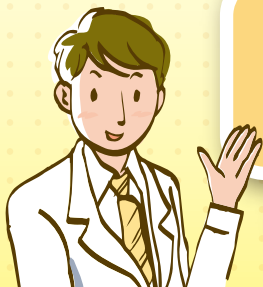
正常视野



白内障
令视力变得模糊



青光眼
令视野收窄



深度近视和很多眼疾有很大关系。预防胜于治疗，你有必要养成良好习惯、保护自己的眼睛，避免患上近视或让近视不断加深。



试试看！

把视力检查表放在3 米(约10 英尺)远的距离，将室内灯光调至最亮，然后遮盖着一边眼睛，你可看到哪一行最小的字母呢？完成后，再测试另一边眼睛

E

U

U

U

U

6/38
(0.16)

U

U

U

U

U

6/30
(0.20)

U

U

U

U

U

6/24
(0.25)

ෆ ෧ ෪ ෬ ෭ ෮ ෯

6/19
(0.32)

ෆ ෪ ෬ ෭ ෮ ෯ ෰ ෱

6/15
(0.40)

ෆ ෪ ෬ ෭ ෮ ෯ ෰ ෱ ෴ ෶

6/12
(0.50)

෧ ෬ ෬ ෬ ෬ ෬ ෰ ෱ ෴ ෶ ෸

6/9.5
(0.63)

ෆ ෪ ෬ ෭ ෮ ෯ ෰ ෱ ෴ ෶ ෸ ෺

6/7.5
(0.8)

෬ ෬ ෬ ෬ ෰ ෱ ෴ ෶ ෸ ෺ ෻

6/6
(1.0)

෧ ෬ ෬ ෬ ෰ ෱ ෴ ෶ ෸ ෺ ෻ ෼

6/4.8
(1.25)

* 如果你每只眼睛都可以看到蓝色线的一行，恭喜你！你的视力达标，很好！

** 如果只可以读到红线和蓝线之间的字母，即视力尚可，但要多加注意，三个月后再检查一次。

*** 但如果任何一只眼睛只可以读到红线那行或什至更大的字母，则建议你尽快找眼科视光师作眼睛检查！

你可以做什么？

你想拥有
健康视觉吗？



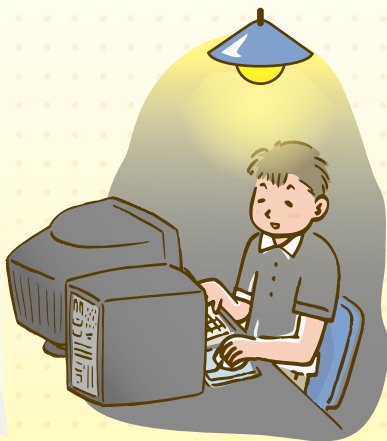
▶ 保持适当视距
看书最少30厘米
用电脑最少50厘米



▶ 每20分钟让眼睛休息最少20秒，望一望远景



▶ 不要在乘车或走路时
看书或使用电子产品



▶ 光线要充足柔和、
均匀稳定



▶ 多主动眨眼睛
保持眼睛湿润



▶ 勤洗手勿搓眼



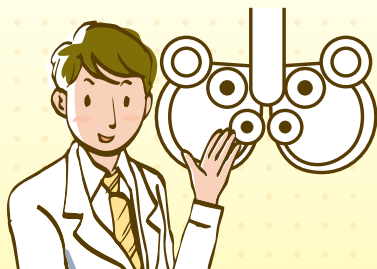
▶ 多参与户外活动，减少使用电子产品



▶ 每天要有最少八小时睡眠，让眼睛充分休息



▶ 保持均衡饮食



▶ 如果要佩戴眼镜，应依照眼科视光师指引



▶ 如果你发觉视力变得模糊或有异常，应尽快找眼科视光师检查

大家就从良好习惯做起吧！

家长可以做什么？

▶ 鼓励子女减少不必要的近距离工作的时间和增加休息的机会。



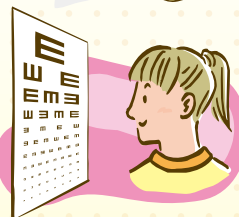
▶ 鼓励子女于课余时，多参与户外活动，代替玩游戏机或电脑等近距离的活动。研究发现若学童每周增加户外活动一小时，患近视的风险便降低2%。



▶ 避免让两岁以下幼童接触电子产品，以免造成语言发展障碍。而青少年每天勿使用超过两小时。



▶ 每年让学童进行最少一次眼科视光检查，并保存度数记录。



度数纪录



日期	度数结果	复验日期
	右：	
	左：	
	右：	
	左：	
	右：	
	左：	

眼科视光检查是很重要！

- ▶ 零至八岁是视觉系统发展的黄金时间。
- ▶ 建议在三岁和入读小一前，最少做一次眼科视光检查。



- ▶ 入读小学后，应该每年复验。
- ▶ 眼睛表面健康，未必代表眼部发育正常。
- ▶ 除了近视、远视和散光，最常见的视觉问题有弱视、斜视、双眼不协调等。
- ▶ 部分视觉问题可以透过佩戴合适的眼镜、视力训练，甚至做手术去矫正的。



什么是眼科视光检查？

一个基本的眼科检查应包括：

- 1 问诊
- 2 视力及屈光(度数)检查
- 3 双眼协调检查包括：

斜视

立体视觉

- 4 色觉测试

- 5 眼压测试

- 6 眼睛外部健康检查

- 7 眼内健康放瞳检查

- 8 诊断及处方



「真/假」近视？放瞳检查？

利用药物暂时放大瞳孔及放松眼睛肌肉，可以更准确检查度数和有否患上「假近视」；及检查眼睛健康。



自我小测验



你知道自己眼睛现在健康吗？

我现在 _____ 岁。

我的眼睛现在是： 近视 / 远视 / 正常，

大约有 _____ 度。



你知道自己眼睛未来健康吗？

根据你现时眼睛的度数，选择以下合适的方程式，你大概可以知道你 18 岁时的眼睛会怎么样！

方程式一：如你现在已有近视 (50度或以上)

$$18\text{岁时度数} = \text{现有度数} + 50 \times (18 - \text{现时岁数})$$

方程式二：如你现在没有近视 (或少于50度)

$$18\text{岁时度数} = 14 \times (18 - \text{现时岁数})$$

(注：若你是远视，以上的方程式均不适用)

当我 18 岁时，

我的近视度数将会有约 _____ 度。

如果近视度数将会有约600度以上，你便属于深度近视，那么你患上严重眼疾的机会便增加了！

你要知道 ...

无论你是否近视，都要好好保护眼睛，养成良好习惯，以防近视出现或加深啊！





香港理工大学眼科视光学诊所

地址：香港九龙红磡香港理工大学A034室

电话：(852) 2766 5225

其他理工大学眼睛护理中心：

1. 社区结合保健中心

地址：葵涌荔景村仰景楼7-10号地下

电话：(852) 2370 1799

2. 啬色园—香港理工大学合办眼科视光学中心

地址：九龙黄大仙凤德道38号啬色园社会服务大楼1楼

电话：(852) 2329 8622

鸣谢：优质教育基金资助



優質教育基金
Quality Education Fund

鸣谢：葵青社区及健康城市协会协助学校联络

