

近視

對眼睛很傷

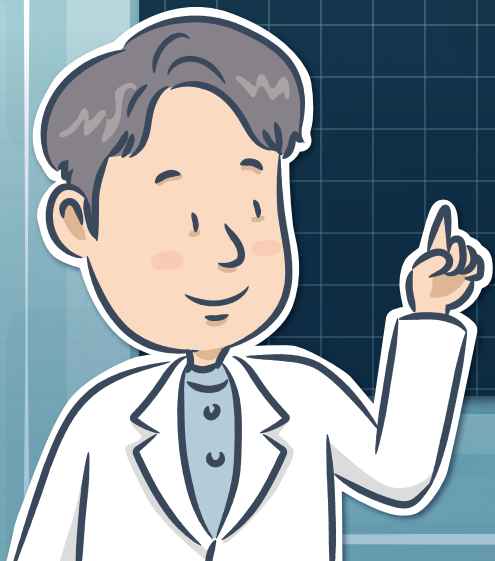
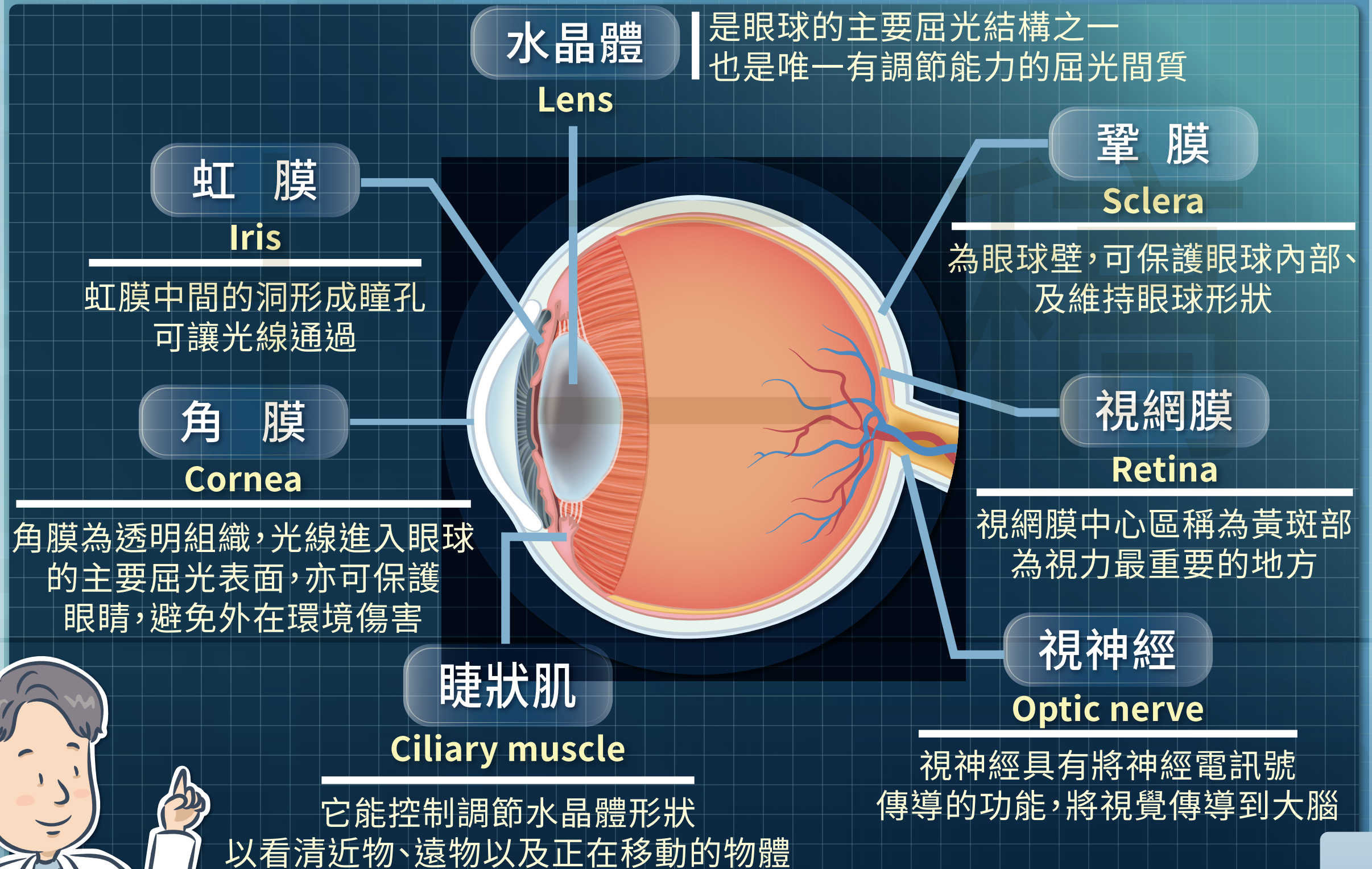


高度近視可能導致失明

醫師圖解

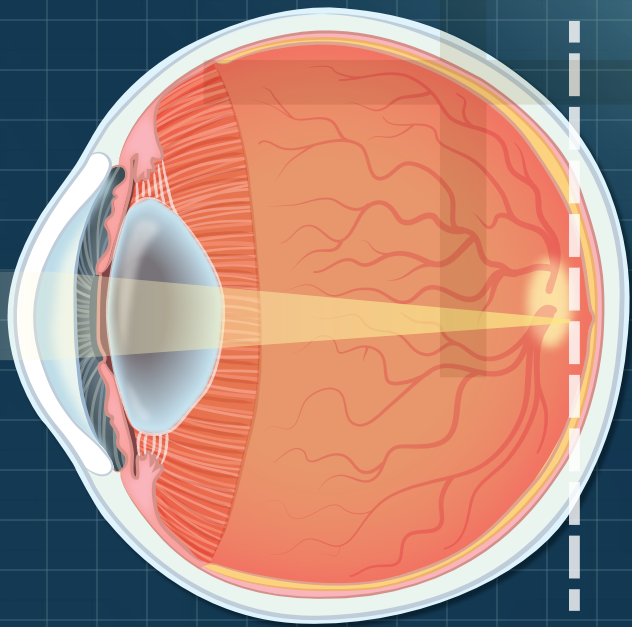


眼睛的解剖構造



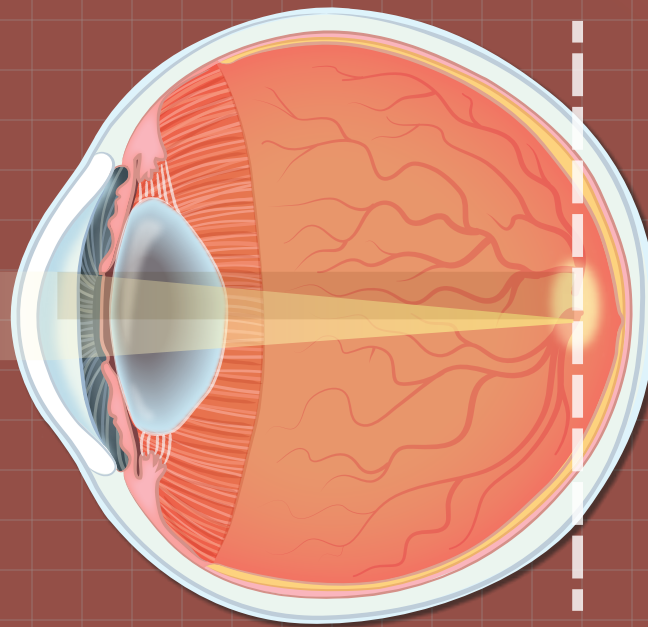
近視是一種疾病！

遠方景物的焦點
落在視網膜上

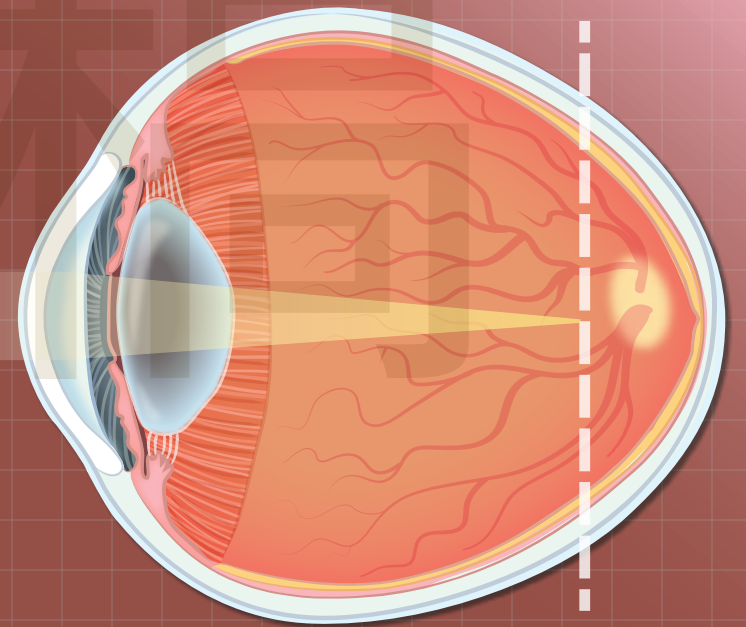


■ 正常視力

遠方景物的焦點落在視網膜前



■ 近視300度

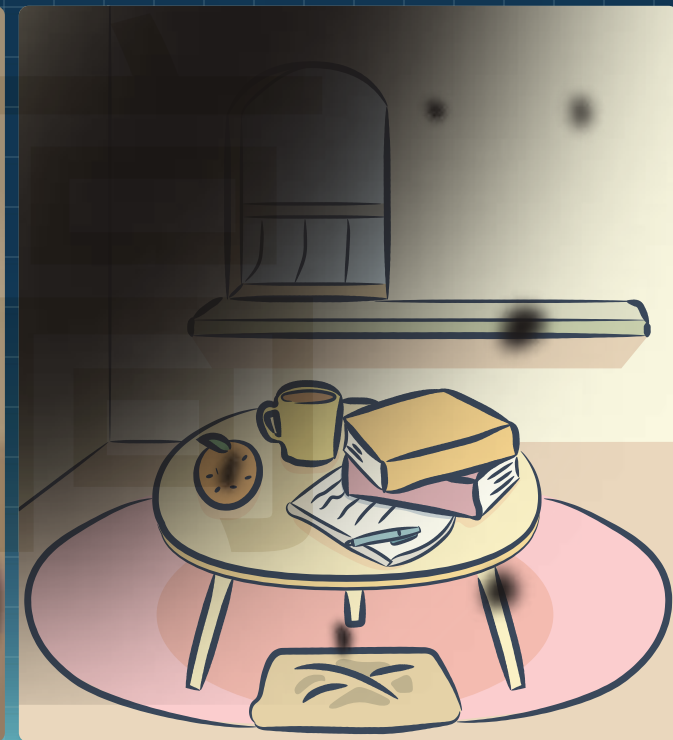
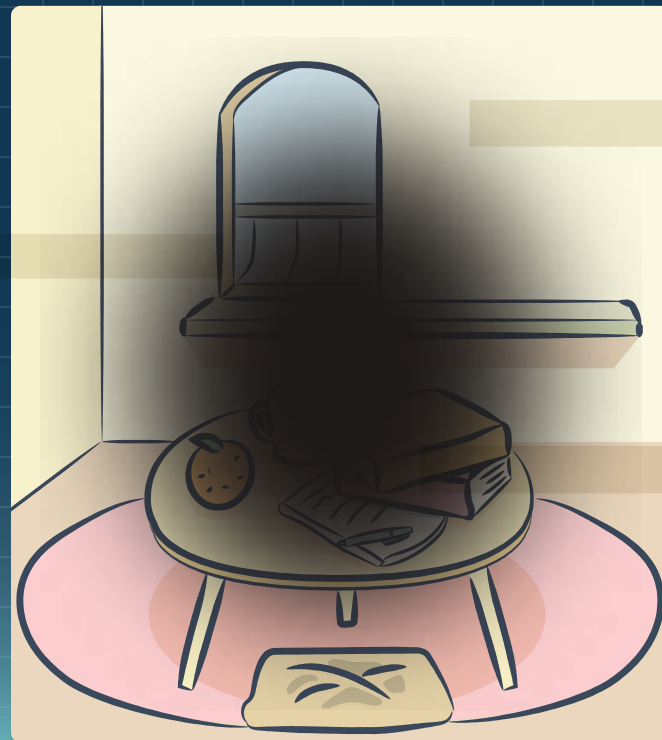


■ 近視500度以上

近視眼的眼軸拉長、變形、眼球組織變薄、提早老化、不可逆

依WHO於2015年發布『The Impact of Myopia and High Myopia』說明
高度近視係指近視500度以上

近視的可能併發症很多



青光眼

導致邊緣視野受損

黃斑部病變

導致中心視野受損

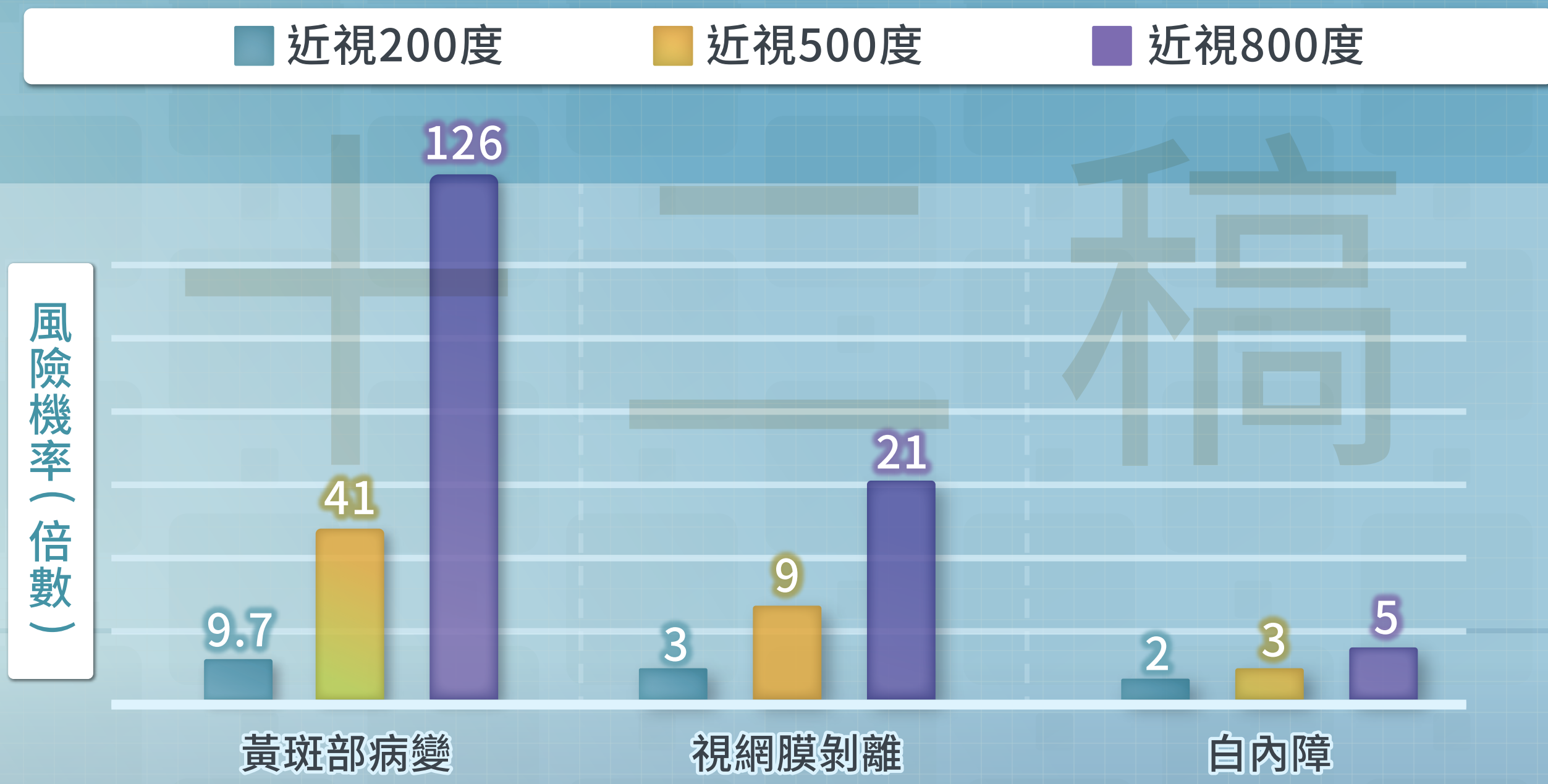
白內障

導致視力模糊、昏暗

視網膜剝離

導致視野缺損

近視度數愈高，罹患眼疾風險愈高



參考資料：

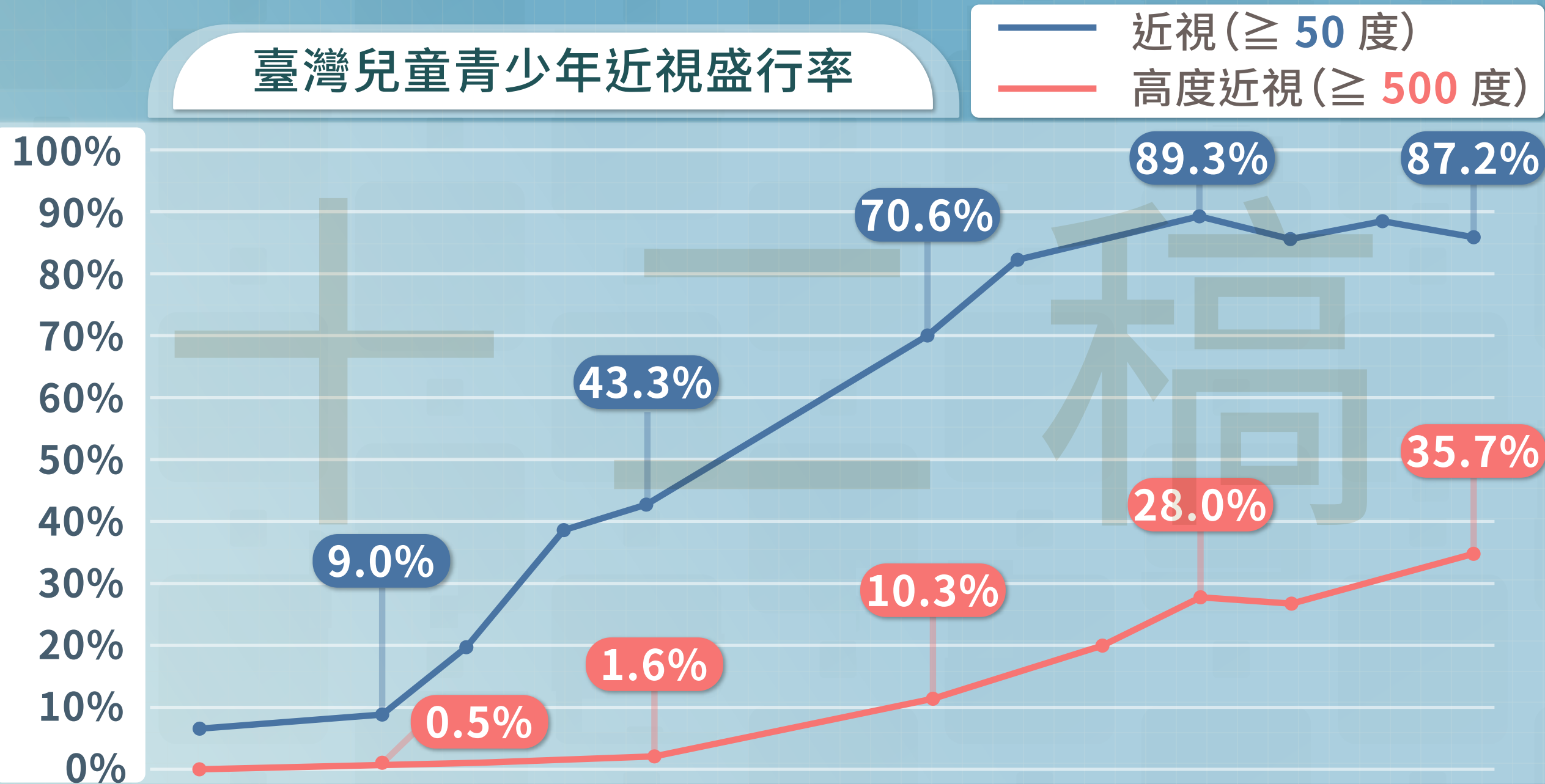
Ogawa & Tanaka, 1988, Flitcroft, 2012 (Retinal Detachment Risk)

Vongphanit et al, 2002; Flitcroft, 2012 (Myopic Maculopathy Risk)

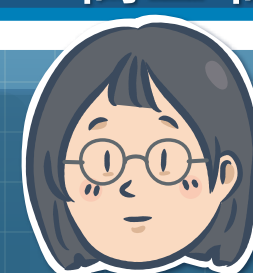
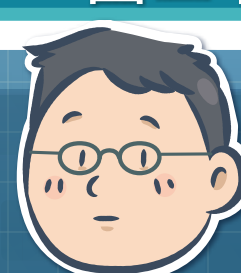
Vongphanit et al, 2002; Flitcroft, 2012 (Posterior Subcapsular Cataract Risk)

高年級高度近視上升 及早治療，延緩近視加深速度

臺灣兒童青少年近視盛行率



小班 中班 大班 小一 小二 小三 小四 小五 小六 國一 國二 國三 高一 高二 高三



參考資料：

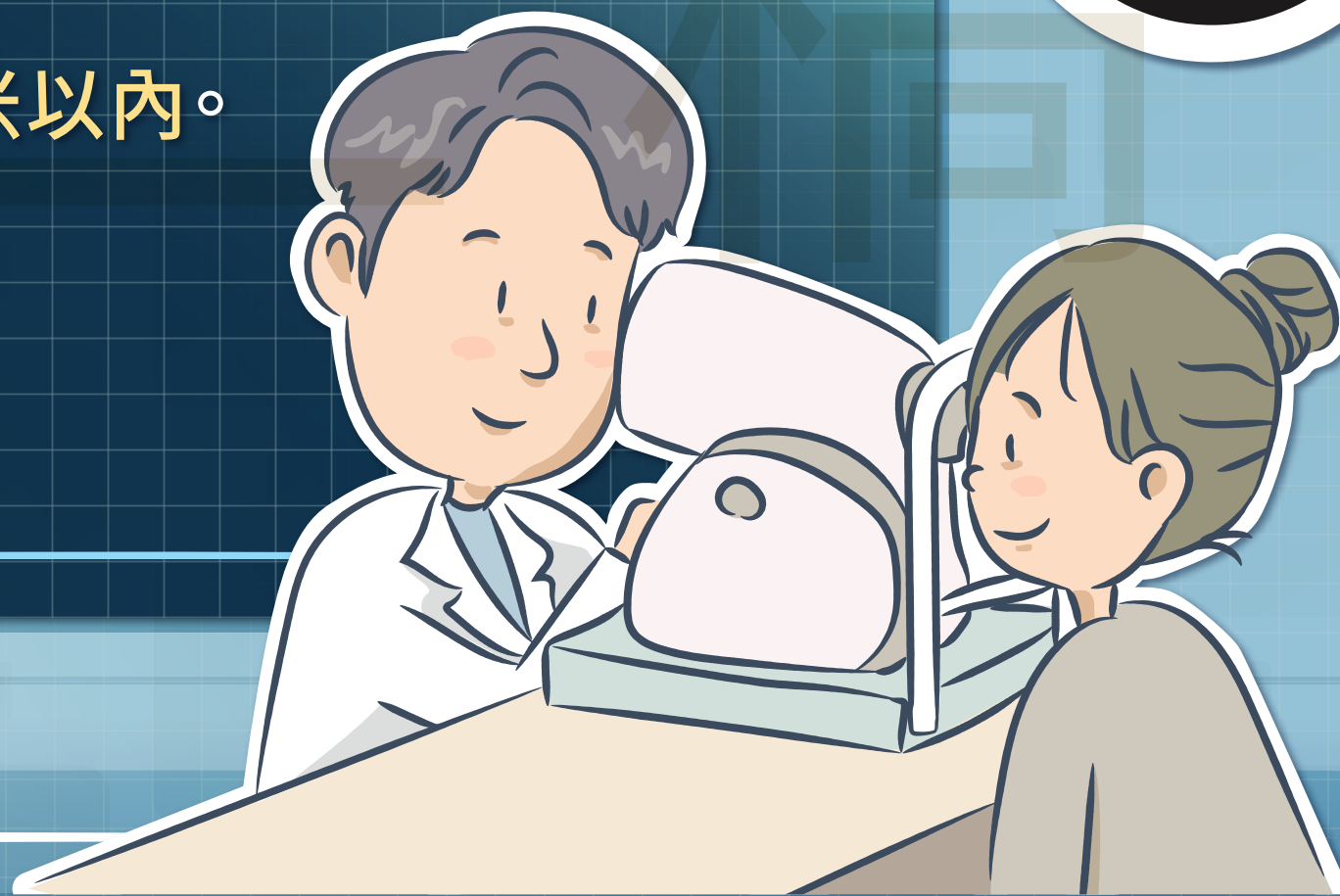
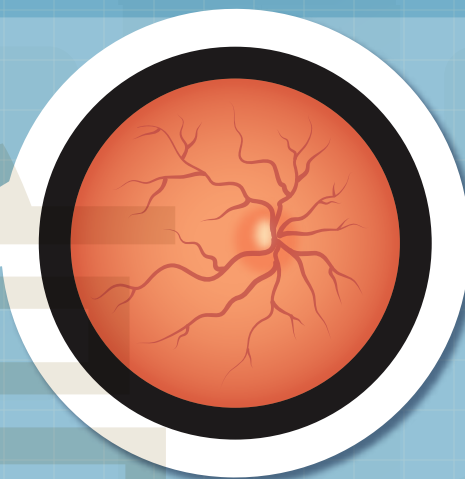
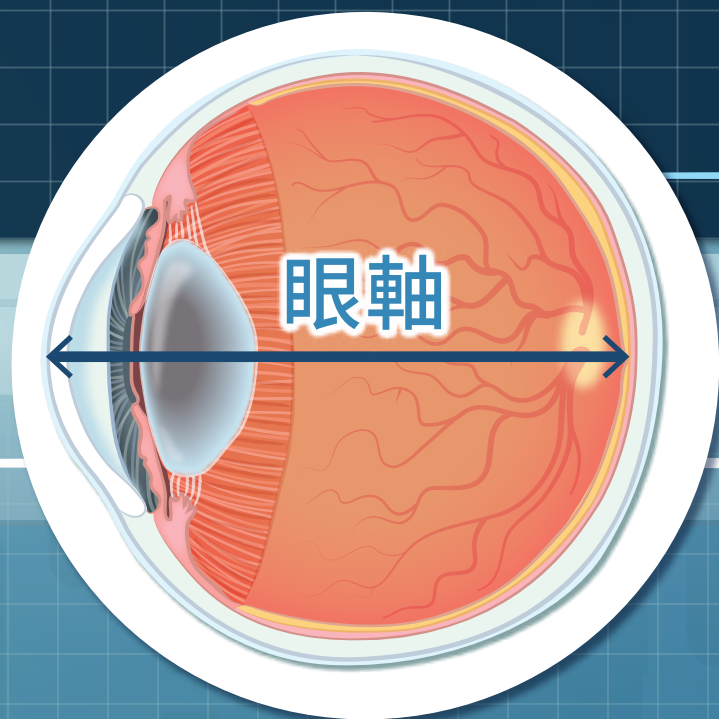
1. 衛生福利部國民健康署，106年「兒童青少年視力監測調查」

減少高度近視 近視定期檢查一定要

A 眼底檢查：定期散瞳檢查視網膜，每年至少一次。

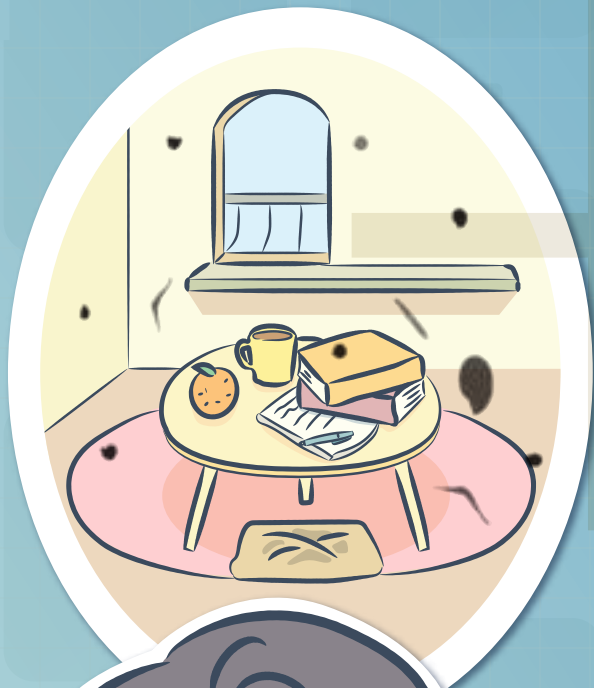
B 眼軸測量：正常為24毫米以內。

C 眼壓及視神經盤檢查。

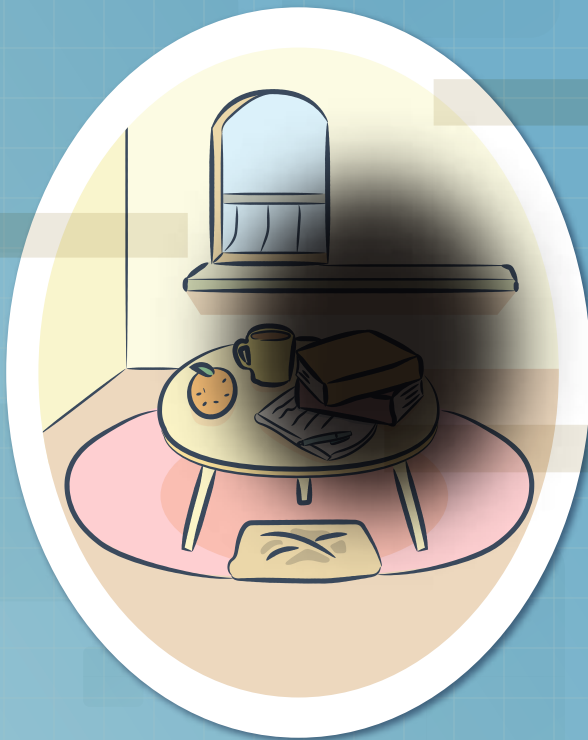


如有眼睛有**異常症狀** 要提高警覺，儘速就醫！

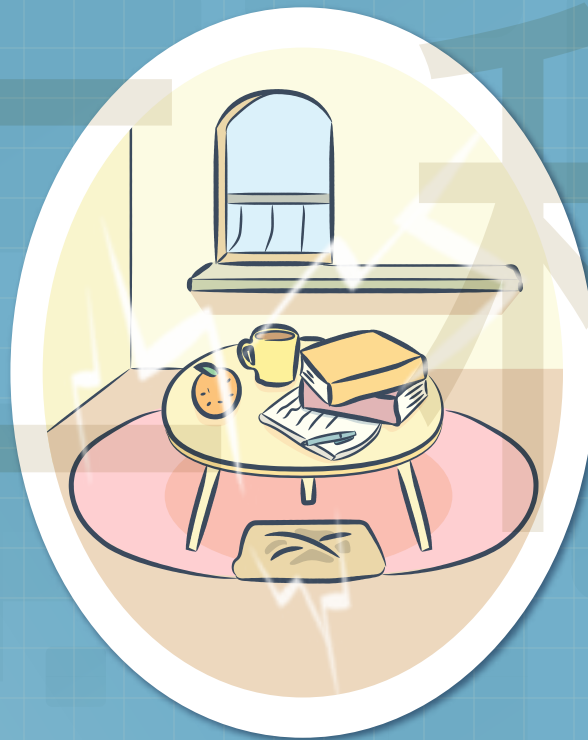
1 飛蚊症突然惡化



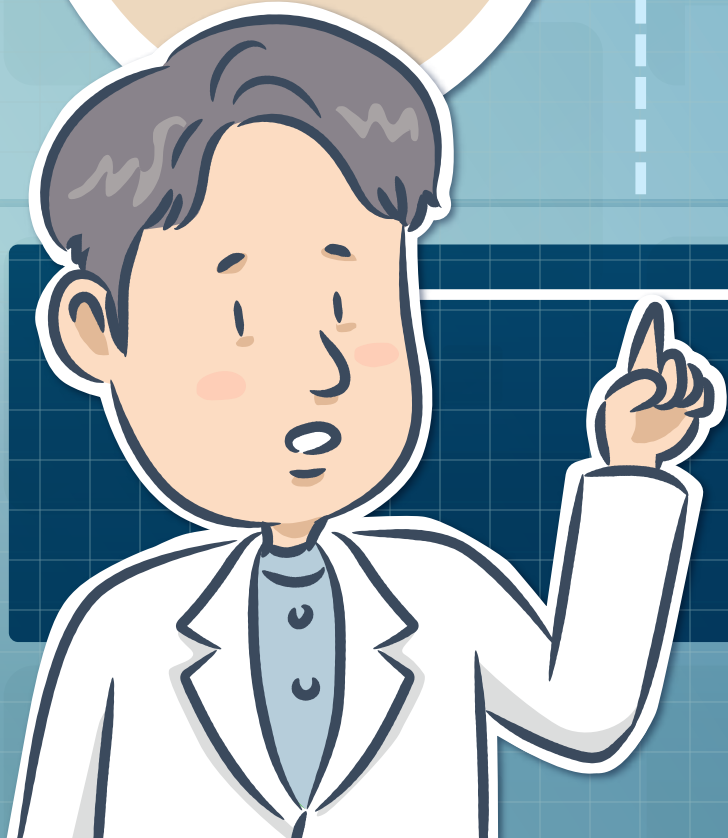
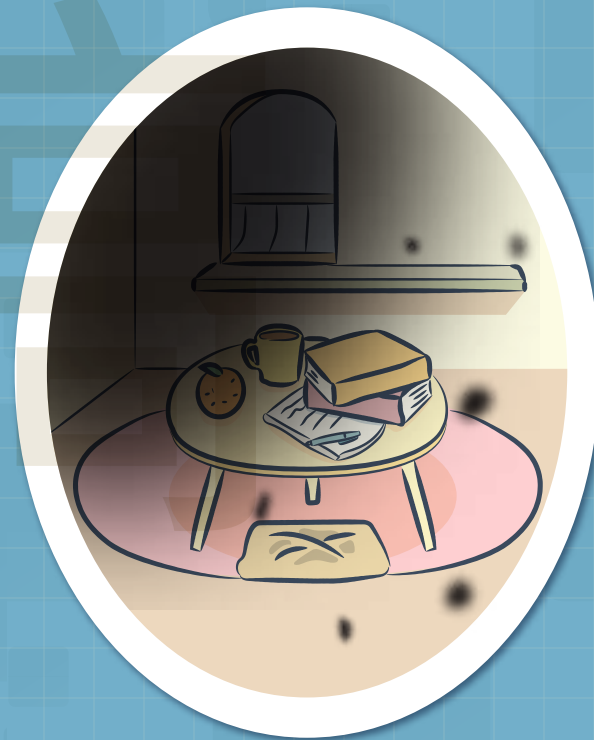
2 眼前出現黑影



3 眼前出現閃光

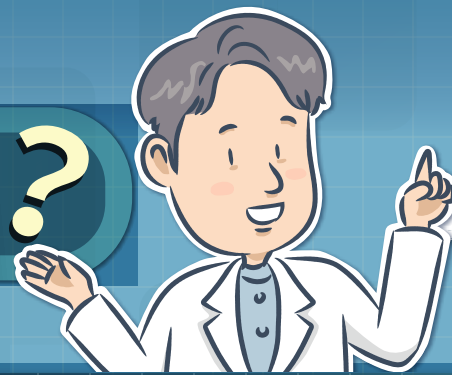


4 突然視野缺損



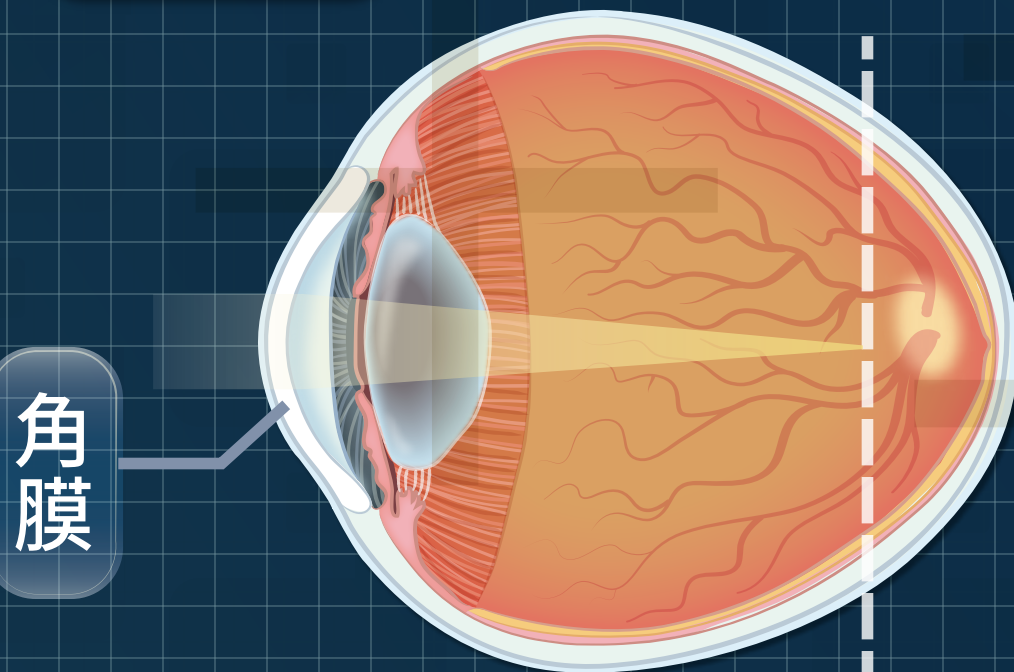
愈晚就醫，治療難度愈高
永久喪失視力的風險愈高！

雷射近視手術可以治癒近視嗎？



觀念釐清

術前

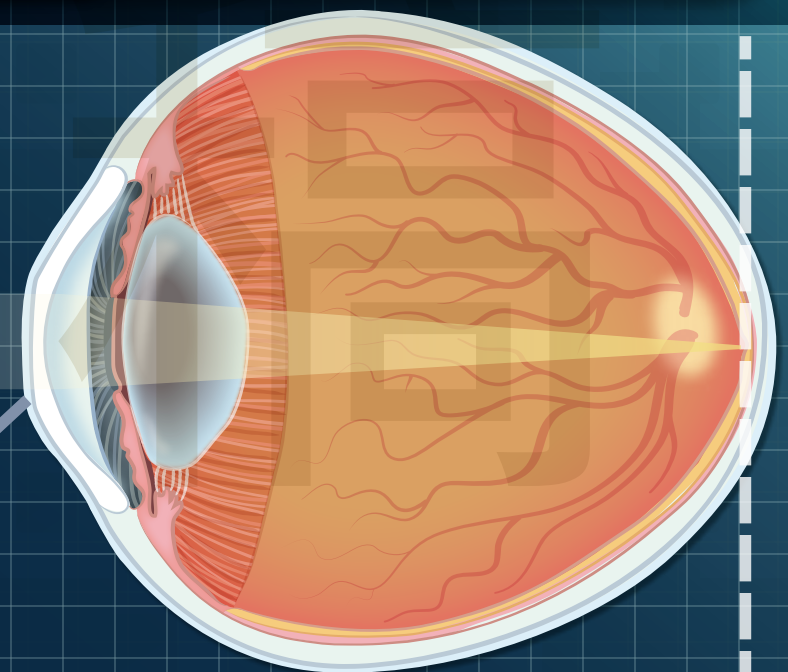


影像聚焦在視網膜前

術後

眼軸依舊很長！

雷射切割角膜



影像聚焦在視網膜

正解

雷射近視手術無法治癒近視的眼軸拉長病變問題
仍有出現各種近視併發症的風險！

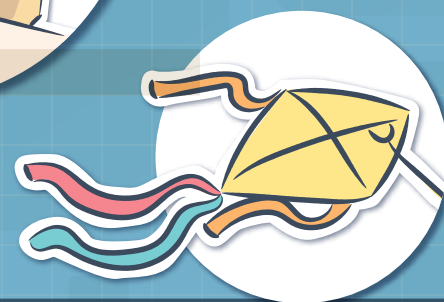
保持視力不惡化 近視日常保養重點

適度光線

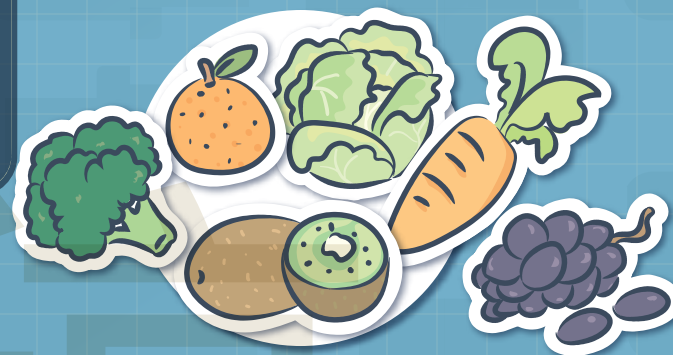


減少用眼過度
用眼30分鐘
休息10分鐘

正確姿勢
保持30-45公分
的距離



戶外活動預防近視



多吃綠色蔬菜、
富含葉黃素的食物

- 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

姓名標示—非商業性—禁止改作

本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸著作，但不得為商業目的之使用，亦不得修改該著作。

使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。

