

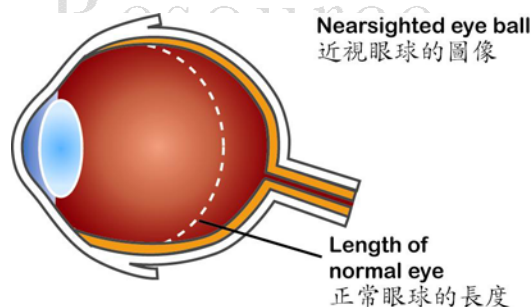
近視

您看報時，報紙距離眼睛有多遠？是不是鼻子都快貼到報紙上了？您的孩子是否真的“把頭埋進書裏”？或是看電視時坐得離電視很近？

什麼是近視？

近視的人能清楚地看到近距離的物體，但是看遠處的物體就很模糊。由於眼球變得太長，遠處物體的影像就落在視網膜之前而非落在視網膜上。

- 遠處的物體影像變得模糊
- 必須要眯著眼才能看清物體
- 由於眼睛過度疲勞會造成頭痛
- 會坐得離電視、電影屏幕及黑板很近
- 讀書時書要放得離眼睛很近
- 對遠處的物體茫然無知



年齡增大，近視會更嚴重嗎？

會的，但這並不普遍。有的孩子會因家族遺傳或族裔特性而容易得近視，而且近視加深得特別快。

兒童及青少年應定期檢查視力

- 嬰兒的視力檢查由兒科醫師來做
- 3 歲及 5 歲時要各做一次
- 5 歲後應每年做一次

如果孩子有眼睛方面的問題，則應經常作眼部檢查。

成人的定期視力檢查

如果沒有視力問題，20 到 65 歲的成人應每一到兩年進行一次視力檢查。

如果您戴眼鏡，應向醫生諮詢需要檢查視力的頻次。

檢查及診斷

基本視力檢查就能診斷出是否患有近視。以下三類眼科專家能為你檢查及作出診斷：

眼科醫師 - 專門治療眼部疾病的醫學博士 (M.D.)。這類醫生能提供全面的眼科保健服務，例如視力檢查，處方眼鏡，治療普通及複雜的眼睛疾病，進行眼部手術。

驗光師 - 驗光師有視光學博士 (O.D.) 學位。驗光師檢驗視力，處方眼鏡，診斷一些普通的眼睛疾病。

光學儀器商 - 光學儀器商的職責是根據眼科醫生的處方替人配眼鏡，裝嵌、試戴及銷售眼鏡。某些州還允許光學儀器商訂做及銷售隱形眼鏡。

矯正視力的方法

配戴眼鏡

矯正視力的眼鏡能調整屈光度及改變焦距。有兩種不同類型的眼鏡：普通眼鏡及隱形眼鏡。

手術矯正視力

目前有幾種手術能矯正近視。要了解不同手術的步驟，費用，醫療保險是否承保手術部分以及可能發生的併發症。必須了解實情！

屈光手術包括

鐳射角膜內層成形術 (LASIK)，鐳射屈光角膜表層成形術 (LASEK) 以及鐳射屈光角膜切除術 (PRK)。

手術如何矯正近視？

眼鏡及隱形眼鏡是不能治愈近視的。眼鏡矯正視力的本質並沒有改變眼睛的物理構造。LASIK, LASEK 及 PRK 能改變眼睛的物理構造，從而治療近視。這三種方法都是外科手術，都運用了不同類型的鐳射技術，其中有的需要切割角膜。這些方法都是以外科手術的方法重造角膜。

像所有的外科手術一樣，眼睛矯正手術也不可避免會發生併發症。您應該向眼科醫師諮詢可能發生的併發症。有的併發症會導致視力更差，還有一些併發症可導致連配戴眼鏡也無法解決問題。術後眼睛發生感染的機率雖少，但也有可能發生。

預防近視

家長看到孩子近視，會覺得是自己的過錯，因而感到內疚。大部分聲稱能治愈近視的方法都未經過實驗證實有效。目前，尚無能預防近視的方法。現有的研究無法證實有哪种方法能治療近視，也沒有任何一種特殊的飲食或保健操能預防或治療近視。

某些研究眼疾的研究人員認為，長期近距離用眼會加深近視。對於兒童來說，有可能是他們長時間地近距離閱讀書籍、使用電腦，玩電子遊戲及看電視。對成人來

說，他們可能需要長時間用眼工作。但是這些都只是觀察而非科學研究所得的結論。所以，如果近距離用眼工作，您需要不時地休息眼睛，經常轉動眼睛，注視不同距離的物體。

您可以與兒科醫師或眼科醫師討論孩子的視力問題。

近視的嚴重併發症

患有高度近視的人，其視網膜會變得非常薄。有時視網膜會撕破或脫落，其症狀為：突然的閃光幻覺，飛蚊症或眼睛感覺有一層很重的陰影。這是緊急情況，應立即到急診室或找眼科醫生求診。

高質素的生活有賴於很多事物。能否清晰地看東西決定了學習及工作是否成功，這也是人是否能獨立生活或必須依賴他人來協助日常基本需求的重大差別。並不是所有的視力問題都能治愈或矯正。所幸的是，近視是可以治療的。要保護眼睛就要定期進行視力檢查，避免眼睛受陽光照射或意外受傷，患上近視就要配戴眼鏡！

欲了解更多資料，可以到以下美國健康研究所屬的「國家眼科研究所」的網站查詢：

www.nei.nih.gov - National Eye Institute

www.eyefinfo.org - Prevent Blindness Northern California

華人社區健康資源中心編譯, 2007 年 版權所有
01/2010 年修正

©2007 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010