

近视

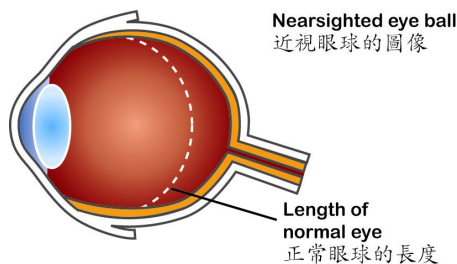
Nearsightedness (Myopia)

您看报时，报纸距离眼睛有多远？是不是鼻子都快贴到报纸上了？您的孩子是否真的“把头埋进书裏”？或是看电视时坐得离电视很近？

什麼是近视？

近视的人能清楚地看到近距离的物体，但是看远处的物体就很模糊。由於眼球变得太长，远处物体的影像就落在视网膜之前而非落在视网膜上。

- 远处的物体影像变得模糊
- 必须要眯著眼才能看清物体
- 由於眼睛过度疲劳会造成头痛
- 会坐得离电视、电影屏幕及黑板很近
- 读书时书要放得离眼睛很近
- 对远处的物体茫然无知



年齡增大，近视会更严重吗？

会的，但这并不普遍。有的孩子会因家族遗传或族裔特性而容易得近视，而且近视加深得特别快。

儿童及青少年应定期检查视力

- 婴儿的视力检查由儿科医师来做
- 3 歲及 5 歲时要各做一次
- 5 歲後应每年做一次

如果孩子有眼睛方面的问题，则应经常作眼部检查。

成人的定期视力检查

美国眼科学会建议没有眼部疾病症状或风险因素的成年人在 40 岁时进行基本的眼部疾病筛查，如果你超过 60 岁，每 1 至 2 年接受一次眼科检查。对于那些有视力问题的人来说，继续定期去看眼科医生是很重要的。

如果您戴眼镜，应向医生咨询需要检查视力的频次。

检查及诊断

基本视力检查就能诊断出是否患有近视。以下叁类眼科专家能为你检查及作出诊断：

眼科医师 - 专门治疗眼部疾病的医学博士 (M. D.)。这类医生能提供全面的眼科保健服务，例如视力检查，处方眼镜，治疗普通及複杂的眼睛疾病，进行眼部手术。

验光师 - 验光师有视光学博士 (O. D.) 学位。验光师检验视力，处方眼镜，诊断一些普通的眼睛疾病。

光学仪器商 - 光学仪器商的职责是根据眼科医生的处方替人配眼镜，装嵌、试戴及销售眼镜。某些州还允许光学仪器商订做及销售隐形眼镜。

矫正视力的方法

配戴眼镜

矫正视力的眼镜能调整屈光度及改变焦距。

有两种不同类型的眼睛：普通眼镜及隐形眼镜。

手术矫正视力

目前有多种手术能矫正近视。要了解不同手术的步骤，费用，医疗保险是否承保手术部分以及可能发生的并发症。必须了解实情！

屈光手术包括

镭射角膜内层成形术 (LASIK)，镭射屈光角膜表层成形术 (LASEK) 以及镭射屈光角膜切除术 (PRK)。

手术如何矫正近视？

眼镜及隐形眼镜是不能治愈近视的。眼镜矫正视力的本质并没有改变眼睛的物理构造。LASIK, LASEK 及 PRK 能改变眼睛的物理构造，从而治疗近视。这三种方法都是外科手术，都运用了不同类型的镭射技术，其中有的需要切割角膜。这些方法都是以外科手术的方法重造角膜。

像所有的外科手术一样，眼睛矫正手术也不可避免会发生并发症。您应该向眼科医师咨询可能发生的并发症。有的并发症会导致视力更差，还有一些并发症可导致连配戴眼镜也无法解决问题。术后眼睛发生感染的机率虽少，但也有可能发生。

预防近视

家长看到孩子近视，会觉得是自己的过错，因而感到内疚。大部分声称能治愈近视的方法都未经过实验证实有效。目前，尚无能预防近视的方法。现有的研究无法证实有哪种方法能治疗近视，也没有任何一种特殊的饮食或保健操能预防或治疗近视。

某些研究眼疾的研究人员认为，长期近距离用眼会加深近视。对于儿童来说，有可能是他们长时间地近距离阅读书籍、使用电脑，

玩电子游戏及看电视。对成人来说，他们可能需要长时间用眼工作。但是这些都只是观察而非科学研究所得的结论。所以，如果近距离用眼工作，您需要不时地休息眼睛，经常转动眼睛，注视不同距离的物体。

您可以与儿科医师或眼科医师讨论孩子的视力问题。

近视的严重并发症

患有高度近视的人，其视网膜会变得非常薄。有时视网膜会撕破或脱落，其症状为：突然的闪光幻觉，飞蚊症或眼睛感觉有一层很重的阴影。这是紧急情况，应立即到急诊室或找眼科医生求诊。

高素质的生活有赖于很多事物。能否清晰地看东西决定了学习及工作是否成功，这也是人是否能独立生活或必须依赖他人来协助日常基本需求的重大差别。并不是所有的视力问题都能治愈或矫正。所幸的是，近视是可以治疗的。要保护眼睛就要定期进行视力检查，避免眼睛受阳光照射或意外受伤，患上近视就要配戴眼镜！

欲了解更多资料，可以到以下美国健康研究所所属的「国家眼科研究所」的网站查询：
www.nei.nih.gov - National Eye Institute
www.eyeinfo.org - Prevent Blindness
Northern California