

## 遠視

### Farsightedness (Hyperopia)

#### 甚麼是遠視？

遠視是指當光線進入眼睛時聚焦呈現在視網膜後方而非視網膜上的一種狀態。遠視通常發生在眼球過短或角膜形狀不正常的時候。診斷有遠視的人，可以看清遠處，但近處卻模糊。父母若有遠視，則其子女較容易產生這種疾病。

#### 遠視症狀

常見症狀包括：

- 頭痛
- 眼睛腫疼或眼睛疲勞
- 近距離觀看物體時影像模糊

#### 遠視診斷

經由全面的眼科檢查，驗光師或眼科醫生可以查出遠視。早期發現視力問題很重要，尤其是在兒童中，因為視力清晰與否將會影響兒童的學習和發展。



#### 治療遠視

遠視可以通過以下幾種方式來進行治療：

- 配戴眼鏡或隱形眼鏡— 經由眼科醫生開處方，兩種選擇都可以很容易地矯正遠視。
- 屈光矯正手術— 手術是遠視唯一的永久性解決方案，但可能會涉及某些風險。可能的並發症包括感染、眼睛乾澀或不正確的視力矯正。最常見的手術治療過程是激光原位角膜磨鑲術（LASIK）。

LASIK 使用激光技術改變角膜彎度，使光線可以正確地折射到視網膜上。這使得進入眼睛的光線聚焦在視網膜上而不是視網膜後方。

遠視雖然無法預防，但您有方法維護視力健康。美國眼科學會建議沒有眼部疾病症狀或風險因素的成年人在 40 歲時進行基本的眼部疾病篩查，如果你超過 60 歲，每 1 至 2 年接受一次眼科檢查。對於存在視力問題的患者，繼續定期約見眼科醫生很重要。如果您長時間注視電腦或手機屏幕，請記住不時讓眼睛休息一下。平均觀看屏幕 30 分鐘最好讓眼睛休息放鬆。長時間注視近距離物體時，放鬆眼睛可以緩解眼睛腫疼和頭痛。

有關眼科健康的更多信息，請向您的眼科護理專業人員諮詢或瀏覽：

The National Eye Institute

[www.nei.nih.gov](http://www.nei.nih.gov)

Prevent Blindness Northern California

<https://northerncalifornia.preventblindness.org/>

參考資料：

National Eye Institute

<https://nei.nih.gov/health/errors/hyperopia>

American Optometric Association

<https://www.aoa.org/patients-and-public>