

4. 採用矯正近視的隱形眼鏡

有些經特別設計、日間配戴的即棄隱形眼鏡，亦可控制近視加深的速度，尤其適合須經常參與運動項目的兒童使用。但配戴隱形眼鏡有一定的感染風險，較適合年紀較大或近視度數在一定範圍的兒童。

角膜矯形鏡(Ortho-K/OK鏡)是另一種選擇，這種硬性透氣隱形眼鏡的鏡片能令角膜變平，從而減低角膜弧度及度數。進行這項治療時，兒童須分階段替換更扁平的鏡片，直至把角膜矯形至合適的扁平度。此後，兒童仍須每晚戴上鏡片以保持角膜形狀。如停戴數天，角膜形狀會回復原狀，導致視力再度模糊。必須一提的是，父母須留意兒童配戴隱形眼鏡的潛在風險，例如角膜破損、潰瘍或感染發炎等。

5. 可結合不同治療方法，而部分較嶄新的治療技術亦在研究階段



為兒童解決近視問題的治療方案是很個人化的，須視乎患上近視的年齡、視力的變化、生活習慣以及其他風險等因素才能制定。建議家長及早帶子女向眼科專科醫生求診，一起商討如何有效地協助子女控制和減慢近視加深的速度。

養和眼科中心

跑馬地

養和醫院

香港跑馬地山村道2號李樹芬院4樓

電話：(852) 2835 8880；(852) 2835 8890

傳真：(852) 2892 7510

eye@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

金鐘

養和醫健專科中心

香港金鐘道88號太古廣場一座21樓

電話：(852) 2855 6700

傳真：(852) 2523 7660

eye@hksh-healthcare.com

www.hksh-healthcare.com

辦公時間

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

敬請預約

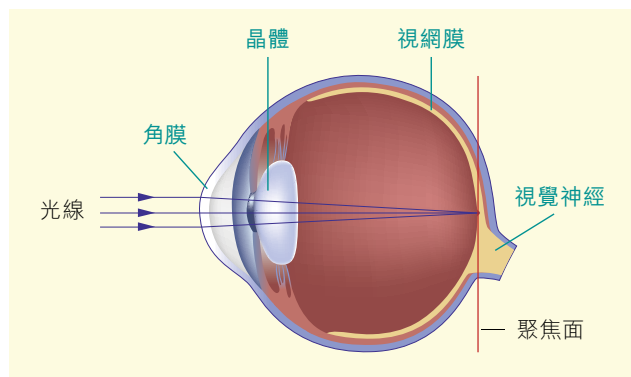
查詢或預約，歡迎聯絡我們



兒童近視問題

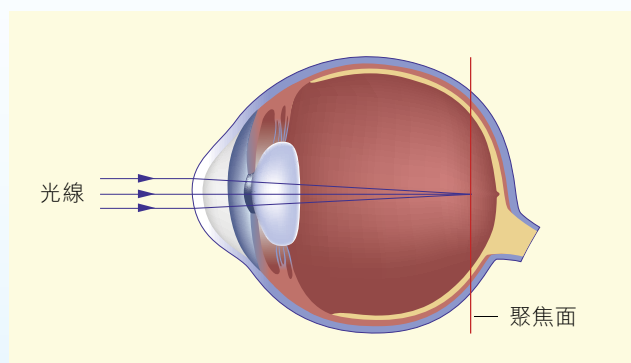


正常視力



近視

近視的情況在香港十分普遍，在六歲的學童中患有近視的大約有百分之十八，十二歲時患有近視的比率更高達百分之六十二。近視的成因是眼球過長，令影像的焦點落在視網膜前方，導致看遠的景物模糊不清，看近物則問題不大。兒童上課看黑板時會有困難，甚至需要眯着眼睛才能看清事物。近視度數會隨着年齡而增加，因為處於發育期間的兒童，眼球不斷生長，令近視度數迅速加深，直至青春期後眼球的長度穩定為止。



影響視力

患有近視的兒童必須配戴眼鏡或隱形眼鏡，以矯正模糊的視力。但對於兒童來說，有框眼鏡可能會帶來生活上的不便，隱形眼鏡如清潔不當，更會增加眼睛受感染的風險。再者，無論是配戴有框或隱形眼鏡或長大後接受視力矯正手術等方法，都涉及不少花費開支。

此外，如未有妥善控制近視加深速度，令兒童患有到五百度以上的深近視，長遠會增加患上嚴重眼疾的風險，包括視網膜脫落、黃斑點病變、白內障、青光眼等。

因此，近視不僅是視力不夠清晰，而是必須予以防控和治療的疾病。為及早診斷兒童是否患有近視及減慢近視惡化的速度，家長必須安排子女接受定期的眼科檢查，並採取有效控制近視的措施，避免日後出現其他眼疾的風險，守護兒童的視力發展和眼睛健康。

風險因素

形成近視及其加深速度的原因，暫時未有定論，但一般相信與先天因素及後天環境有關。

- **家族病史**：如父或母親其中一方有近視，子女患近視的風險較高。如父母皆有近視的兒童，他們患上近視的機會不但較高，近視加深的速度亦會較快
- **近距離工作及缺乏戶外活動**：缺乏戶外活動、過多的近距離閱讀或工作等，均有機會令近視的情況加劇

多管齊下 妥善控制近視

近視的形成和加深速度與先天因素及後天環境有關。如父親或母親患有近視，子女出現近視的機會較高。此外，缺乏戶外活動、過多的近距離閱讀或工作等，均有機會令近視的情況加劇。如子女有患上近視的風險，請先諮詢眼科專業人員的建議，並採用下列方法以預防近視或延緩近視加深的速度。

1. 保持良好的護眼習慣

- **增加戶外活動**：有研究指出增加戶外活動，有可能避免出現近視及減慢近視加深速度。因此，建議兒童每日應有兩小時或以上在日光下的戶外活動
- **建立適當工作模式**：近距離工作過長時間，會大大增加近視的風險。因此，進行近距離工作時，必須保持三十厘米以上的距離
- **確保有充足光線**：兒童不宜在昏暗的燈光下閱讀或工作

2. 使用阿托品眼藥水

阿托品眼藥水是一種有助舒緩兒童近視加深速度的藥物。近年，較常採用的是低濃度阿托品眼藥水，即濃度為0.01%、0.025%或0.05%，不但有助兒童減慢近視加深，副作用亦相對較少。

濃度較高的阿托品眼藥水，即濃度為0.1%至1%不等，可導致瞳孔放大及眼睫肌放鬆，有可能令兒童畏光及看近物時不清楚。因此，部分採用高濃度阿托品眼藥水的兒童，須同時配戴遇紫外光會變色及漸進式鏡片的眼鏡。

總括而言，阿托品眼藥水有助延緩兒童近視加深的速度，但須按個別兒童的情況而處方，並配合定期的眼科檢查以便跟進

3. 驗配適合度數的眼鏡

如兒童已出現近視，必須配戴適合度數的眼鏡以改善視力。此外，較新式的光學離焦技術的鏡片，亦有助舒緩近視加深。