

兒童深近視 家長勿懶理 越睇越瞓 窒礙學業與成長



香港兒童因為近視而需要佩戴眼鏡的情況十分普遍。由於近視問題可影響兒童生活及學習，作為父母更需懂得如何應對，並及早帶子女求醫以控制近視加深，避免近視問題惡化。有醫生提醒家長，日常生活中可從細節上多加留意小朋友的視力有否異常，如有需要，可透過控制近視的眼藥水或配置合適的眼鏡，矯正視力，如果兒童已有深近視，更需密切跟進。

港怡醫院眼科名譽顧問醫生陳迅傑表示，「深近視」是指600度以上的近視問題：「眼球拉得越長，近視就越深。人的眼球大約22至25毫米長，每長1毫米，近視可能會加深大約300度，如果近視達800度或以上，出現併發症的風險將會增加，例如白內障、青光眼、視網膜脫落等，針對小朋友深近視問題，父母首要工作是避免其度數持續加深，否則對成長各方面的影響都可以十分長遠。」



從細節觀察兒童有否近視跡象

不過，兒童常常有近視而不自知，只會覺得看東西不清楚，未必會宣之於口。陳醫生提醒家長，多從子女日常生活細節觀察：「看看小朋友會否經常眯著雙眼、走近電視，或經常心不在焉。最常見是上學時無法看到黑板，抄寫功課較慢或出錯，甚至連學業成績也會下滑。」他建議家長定時與學校老師溝通，了解子女的學習情況，從而儘早識別視力問題。

要延緩小朋友近視加深，最重要是養成良好的生活習慣。陳醫生舉例，看東西時，物件儘量距離視線30厘米，並且切勿躺著或在昏暗處看書、玩手機。此外，小朋友做功課時，光線處理也非常重要，如果子女使用右手寫字，燈光應置於左上方。他補充，小朋友在3、4歲時已有一定的表達能力，便可作定期視力檢查，平日飲食也要注重均衡營養，多吃含有維他命A食物補充身體所需。



改善生活習慣 控制近視

若然小朋友的近視問題已深到影響生活及學習，父母可因應狀況，讓子女接受適當治療。陳醫生說有4種控制近視加深的方法，第1種是使用「近視控制眼藥水」，此眼藥水以低濃度劑量控制近視，適合兒童使用，每日一次，惟這絕非「靈丹妙藥」，用藥後仍然需要透過改善生活習慣，或佩戴眼鏡等方法，矯正視力。家長亦可考慮子女實際情況，向專業人士了解應否使用混合方案，透過近視控制眼藥水及佩戴離焦眼鏡相輔相成。

第2種方法是佩戴離焦眼鏡，透過把影像置於視網膜前方，藉此減慢近視患者的眼軸生長。第3及第4種方法是佩戴離焦隱形眼鏡（硬鏡）或（軟鏡），這類隱形眼鏡一般分為硬鏡（夜間使用）及軟鏡（日間使用），一般建議7歲以上的小朋友使用。硬鏡必須每日清潔，而軟鏡則需每日更換，否則或會增加細菌感染的風險。

陳醫生說，曾有一名6歲兒童近視達200度，但家長認為可讓他再過數年才戴眼鏡，但這段時間兒童的視力一直下降，連學習也構成影響。他勸喻家長，如果小朋友有近視，應儘早作出改善，「太早戴眼鏡對小朋友不好」只是個錯誤觀念。

*備註：

陳醫生提醒，應對減慢近視加深有多種不同方案，各有不同成效、副作用及風險，家長應與醫生討論，按子女身體狀況及實際視力問題等，選擇最適合的治療方案。