

2011年5月18日

調查：9 成家長待子女眯眼或投訴才驗眼 研究：眼鏡配淺幾十度 短短兩年累小童近視加深 3 成 香港執業眼科視光師協會籲每年進行綜合眼科視光檢查 全面評估眼睛健康

近年「四眼仔」、「四眼女」愈來愈多，情況雖然普遍但不代表正常，也不等於可以忽略問題。不少家長對子女近視雖表關心，但礙於認知不足及存有誤解，以致錯失子女矯正近視的黃金機會，甚至為子女錯配及遲配眼鏡，間接促使子女近視加深。

9 成家長待子女眯眼或投訴才驗眼

為瞭解家長對學童近視問題的關注程度及其處理方法，香港執業眼科視光師協會去年 10-11 月訪問了 1,541 名，育有就讀小一至小六子女的家長，並委託香港大學民意研究計劃分析有關數據。協會科研組主席林仲榮教授公布調查結果，指出半數受訪家長的子女眼睛有屈光的問題，當中近視最多，為 37%，其次為散光(25%)、遠視(8%)和弱視(1%)。不過，有 7 成 4 受訪家長認為港人近視情況屬正常及普遍，情況令人擔心。此外，調查更發現，不少家長普遍對近視存有誤解，包括：

近視成因

- 39%認為近視與遺傳有關，父母若沒有近視，子女亦很大機會沒有近視
- 46%認為中學是近視加深最快的時期

配眼鏡及驗眼

- 90%認為小孩眯起眼睛或投訴看不清楚，才需要驗眼
- 42%認為無須定期帶子女驗眼
- 41%認為配眼鏡時驗度數，已能全面檢查孩子的眼睛
- 18%認為小孩應配戴較淺度數的眼鏡，或較遲配戴，以減慢近視加深速度

深近視的影響及處理

- 80%不知道或認為深近視不會增加患嚴重眼疾的風險
- 33%不清楚或以為孩子即使有深近視，只要長大後做激光矯視便沒問題

小學近視加深最快

近視的成因為眼球過長，遠方景物的焦點落在視網膜的前面，非視網膜之上，形成模糊影像。香港執業眼科視光師協會內務副會長詹振邦表示，近視一般在 5-15 歲時開始出現，也有約一成人是在 20 歲後才出現。近視度數通常在 20 歲前隨著年齡增長加深。一般而言，7 至 19 歲度數加深最快。一項針對 7-12 歲兒童進行的研究指出，近視度數平均每年更加深達 81 度。眼科視光師表示有不少小學生在 2-3 年內近視加深 200-300 度。詹副會長表示，當小朋友快速成長時，眼球較容易被拉長。研究顯示，近視出現得愈早，加深幅度通常會愈大。故此，家長應在小學階段，小心控制子女的近視度數。

家長 7 大近視誤解

然而，是次調查結果反映家長對近視的認知不足，詹副會長歸納出 7 大誤解：

1.近視只與遺傳有關、有近視是正常？

正解：近視是屈光不正的現象，屬眼睛問題。遺傳雖是其中一個因素，但環境因素尤其重要，近年長期近距離作業導致的近視個案愈來愈多。美國研究更顯示，患有近視的比率在 30 年間有明顯上升趨勢。

2.中學時近視才加得快？

正解：本港研究指兒童在 7 至 12 歲每年近視平均加深達 81 度。踏入小學，功課量明顯較幼稚園繁重，書籍的字體也細小得多，加上不少家長會安排子女參與各種補習班或興趣班，或購買遊戲機給子女作消遣，兩者均在室內近距離進行，進一步增加近距離作業時間，容易令近視加深。

3.子女眯眼看東西或投訴時，才需要帶他們去驗眼？

正解：當子女眯眼看東西或投訴看不清楚時，已有一定的近視度數，或眼鏡度數不合適，問題可能已經存在一段時間。不少家長首次帶子女進行綜合眼科視光檢查時，赫然發現近視已達 300 多度，對兒童學習及日常生活構成嚴重影響。

4.眼睛看到事物代表視力正常？

正解：不少學童出現「鴛鴦眼」- 即一隻眼睛的度數淺而另一眼睛度數深（如相差達 300 度）。子女表面上看東西沒有問題，因為他們只依賴視力正常的眼睛閱讀。如不矯正，長遠會削弱視覺的立體感，可影響眼睛發育，甚至導致弱視。

5.配一副度數較淺或較遲才戴眼鏡，可減慢近視加深的速度？

正解：近 2 成家長誤以為該方法可減慢近視加深，亦有家長不接受子女近視快速增長，要求眼科視光師配少 50-75 度。矯正視力要將眼球的焦點正確落在視網膜上，若眼鏡度數不足，反加深近視度數。

有研究將有近視的 9-14 歲學生分為 2 組，一組配足度數，另一組配少 75 度。2 年後，配少度數的組別，近視增長較配足度數組別高 30%。家長切勿要求配少度數，以免令子女近視增長更快。

6.深近視不會增加嚴重眼疾，如青光眼、白內障的風險？

正解：很多家長覺得只要戴眼鏡或隱形眼鏡，深近視並無太大問題。其實，近視度數愈深，眼球會愈長，眼內組織被拉扯得越薄，增加出現退化及併發症的機會，例如

- 玻璃體及視網膜退化
- 增加視網膜破裂及脫落風險
- 增加患青光眼、白內障、黃斑病變風險

7.即使有深近視，只要長大後做激光矯視就沒有問題？

正解：激光矯視只可將角膜磨平，令影像正確落在視網膜上，因而不用配戴眼鏡。然而無法將已拉長的眼球改變，患嚴重眼疾的風險未有因而減少。

矯正近視四大方法

香港執業眼科視光師協會會長鄭偉雄副教授指出，家長應正視深近視致嚴重眼疾的風險，及早為子女矯正近視。現時矯正近視主要有四種方法：

1. 配戴眼鏡



香港執業眼科視光師協會

應確保眼鏡度數及焦點準確、鏡片質素高、視野清晰及配戴舒適。

2. 配戴隱形眼鏡

兒童在眼科視光師指引下可配戴矯正近視、遠視及散光的隱形眼鏡。對於兩眼度數極端的情況（如達400度的差別），戴隱形眼鏡更可有效解決配戴眼鏡未能處理的重影問題。

3. 進行激光矯視

原理為將角膜磨平，日後不用配戴眼鏡。不適用於成長中的兒童。

上述三種方法均只能解決屈光問題，無法將已拉長的眼球改變，患嚴重眼疾的風險未有因而減少。

4. 配戴角膜矯形鏡

可矯正視力，令影像暫時回復聚焦在視網膜。有研究證實，配戴角膜矯形鏡可減慢近視加深速度，減低患嚴重眼疾的風險。配戴前，應諮詢眼科視光師意見。

避免近視加深 5 大原則

1. 減少近距離作業
2. 多進行戶外活動
3. 培養良好視覺習慣
(20-20-20 法則、正確坐姿、充足光線等)
4. 配戴度數準確眼鏡
5. 定期接受「綜合眼科視光檢查」

鄭會長表示，綜合眼科視光檢查為覆蓋全面的眼睛檢查，由第一部分註冊的眼科視光師負責，整個程序約一小時，利用各項光學及眼科設備和診斷藥物，進行 5 個步驟：

- 病歷查詢
- 視力及屈光檢查：視力檢查、屈光(度數)檢查
- 視覺功能評估：色覺檢查、立體感測試、斜視檢查、眼肌運作測試、調節功能及雙眼協調檢查
- 眼睛內外健康檢查：視野評估、眼壓量度、瞳孔反應測試、眼睛前部健康檢查、眼底健康檢查
- 診斷及處理

他建議，家長應每年帶子女接受檢查，及早察覺問題，盡快處理，避免病情惡化。

學童保健計劃為普檢性質 綜合眼科視光檢查才可全面估計眼睛情況

衛生署現時推行母嬰健康院學前視力普查及學生健康服務中心服務計劃，分別為 4 歲及為小一至中七學生進行視力檢驗。然而視力檢驗每年只涵蓋檢測視力，而學童成長關鍵的 13 年間只進行一次立體視覺及色覺測試，散光測試更只按需要進行。



香港執業眼科視光師協會

鄭會長指出，作為普檢，有關計劃能有效檢查出現明顯屈光問題的學童作進一步跟進。然而該普檢可能出現以下的遺漏，包括：眼壓過高、眼睛健康、視覺功能及角膜問題，鑑於學童成長階段是視覺系統發展關鍵時期，家長不應依靠檢查結果評估子女眼睛健康情況。他呼籲家長應在子女3歲開始，最遲在6歲前每年進行綜合眼科視光檢查，及早發現及矯正先天性視力問題，以免影響學習、甚至阻礙發展，如發現問題應適切介入。

9歲女童2個月增100度近視

9歲半的楊衍瞳自3歲時兩眼分別出現200及300度散光，6歲時開始出現50度近視。3年間，近視增加達250度。在本年1月更發現近視在短短2個月加深了100度。瞳瞳父母相信，瞳瞳出現近視主因是長時間閱讀所致。瞳瞳每日至少閱讀兩小時，有時更躲在房內偷偷在床上閱讀。此外，瞳瞳父母雖然限定瞳瞳每星期只可玩3次，每次30分鐘電腦遊戲，但因為瞳瞳會她在姐姐及弟弟玩電腦時在旁觀看，故實質每次面對螢幕的時間達90分鐘。

楊太十分擔心女兒因深近視增加患嚴重眼疾風險。她表示衛生署提供的視力檢驗只為女兒檢測度數，即使在今年1月的視力測試中發現度數明顯增加，亦要排期到5月才能接受進一步檢查，更無全面評估女兒的視力情況。最後，楊太立即帶瞳瞳到眼科視光師進行綜合眼科視光檢查，檢驗雙眼是否出現其他問題，以及驗配適合度數的眼鏡。

對於本港不少學童有近視，楊太覺得情況十分普遍。她指出瞳瞳有一位幼稚園同學出現鴛鴦眼，其家長因太遲發現，該同學最終要遮起一隻眼上學。故此，楊太忠告家長應及早及定期帶子女進行綜合眼科視光檢查，盡早發現及矯正視力問題。

鄭會長表示曾遇到一名左右眼分別有550度近視及50度遠視的鴛鴦眼小童，一直依賴度數淺的眼睛閱讀，其家長以為孩子日常閱讀正常，太遲才帶他驗眼，結果因而引致弱視及斜視。該小童在6歲首次檢驗已發現兩眼相差600度，半年後近視更飆升至825度，兩眼相差近900度。為改善弱視，該小孩需在年半內每天遮眼，最長更需每天遮眼8小時。如今弱視雖然得以矯正，但斜視已無法根治，左右眼近視更分別加深至超過900及200度，患嚴重眼疾風險亦因而增加，其家長十分後悔當初未有及早為子女進行綜合眼科視光檢查。鄭會長呼籲家長在孩子3歲時應進行首個綜合眼科視光檢查。隨著兒童成長，應定期每年進行檢查，或遵照眼科視光師建議，進行較頻密檢查，監察眼睛問題及變化。

-完-