



控制近視的方法(三) – 坊間的治療法

坊間多種近視治療法

現時，市面及坊間有多種控制近視的方法，有的廣為業界所採用，有的只屬坊間流傳的方法，成效卻未經證實，近視患者應多加留意。

以下三種為現有的控制近視臨床方法：

藥物 (眼藥水)：透過藥物如眼藥水放鬆睫狀肌，消除調節痙攣的現象。

建議：此方法在科研上已有一定的肯定，但在臨床上還未確定其效能此方法亦不能治療真近視，長時間使用更有可能引起副作用如藥物敏感、畏光等。在香港只有少部份眼科醫生採用，因此本會建議患者必須嚴格依從眼科醫生或視光師的指示及定時覆診。

漸進鏡片：有別於普遍單焦點的鏡片，漸進鏡片是一種擁有不同焦點的鏡片，上半部為看遠的度數，下半部為看近的度數，以減低配戴者調節視覺的壓力，從而減慢近視加深速度。

建議：漸進鏡理論上能紓緩對焦、預防近視加深，但有關的臨床研究仍未有一致的結論。現在普遍接受的，是漸進鏡只能為個別人士控制近視加深。由於並非所有人都適合配戴漸進鏡，尤其雙眼度數差距較大者，較高機會出現雙眼融合的問題，因此配戴者在考慮驗配漸進眼鏡前，可先請教眼科視光師，進行全面的眼科視光檢查。

角膜矯形鏡 (Orthokeratology)：角膜矯形鏡是特製的高透氧硬性隱形眼鏡 (Ortho-k)，可分為日間佩戴 (日戴) 或夜間佩戴 (夜戴) 的模式，用以逐步改善角膜弧度，以減淺近視度數。用者需要每日戴鏡數小時，然後除下眼鏡，餘下時間就可享良好的視力。

建議：必須留意角膜矯形術不是用以根治近視的問題，配戴者必須持續佩戴鏡片以維持控制近視的效果；建議光顧專業的眼科視光師，並必須依照眼科視光師的指引使用和護理鏡片，以及作定期的覆檢，以達到良好的控制近視效果。

此外，坊間亦有其他具爭議性、尚未得到足夠科學證據的控制近視療法，例如：

霧視治療法：建議近視患者於發現有近視的初期，於近看事物時配戴凸透鏡，令所看景像有放大效果，以舒緩眼睛所負擔的調節壓力；而當看遠景時，戴著凸透鏡卻會變得模糊不清，因此稱為「霧視治療法」。

按摩眼鏡：按摩眼部穴位，刺激和鍛煉視椎細胞和視神經，據稱可消除眼睛疲勞，治療預防和治療近視、弱視、白內障。

中藥治療法：服用聲稱有助控制近視的中藥或補品，例如喝龍眼水。



香港執業眼科視光師協會

The Hong Kong Association of Private Practice Optometrists

TST PO Box 98556 Tel : 2333 3386
Website : www.hkappo.org.hk

建議：

- 這些療法為坊間流傳的控制近視方法，當中或曾有醫學書籍提及，但由於仍未有可靠的科學證據證明及肯定成效，故業界普遍對此等療法仍有所保留。
- 眼睛會因隨不同年齡、健康狀況而出現變化。要控制近視，建議須最少每年一次接受全面的眼科視光檢查，以跟進度數情況、了解度數轉變的原因，以及檢查眼睛的健康狀況。