



控制近視的方法(二) – 坊間流傳的「霧視治療法」

坊間有流傳不同的控制近視方法，其中「霧視治療法」所提出的建議有別於一般使用的近視處理方法，成效未能證實。

甚麼是「霧視治療法」？

有別於一般為近視患者驗配凹透鏡的方法，「霧視治療法」建議當患者於初發現近視時，近視患者可在近距離觀看事物時戴上凸透鏡或配戴較淺度數凹透鏡，令看近可以舒緩近距離觀物令眼睛承受的調節壓力，並且有放大的效果，從而阻上近視加深，聲稱可治療早期近視，而當看遠距離的景像時，戴著凸透鏡卻會變得模糊不清，因此稱為「霧視治療法」。

香港執業眼科視光師協會建議：

- 「霧視治療法」為坊間流傳的控制近視方法，雖然過往曾有醫學書籍提及有關療法，但多年來仍未有可靠的科學證據證明其成效，故未得到眼科視光師及眼科醫生的廣泛推廣及使用。
- 無論看近或遠的景物時，配戴不正確度數的眼鏡，除了令眼睛容易感到疲倦之外，長期使用更會令眼睛的協調力降低，故眼科視光師一般會建議患者驗配準確度數的鏡片。
- 由於眼睛會因應不同年齡、健康狀況而出現變化；近視患者宜最少每年一次接受全面的「綜合眼科視光檢查」，以跟進度數的轉變及了解有關原因，有助控制近視加深。