

眼科部

- 學經歷 • 高雄醫學大學醫學系
高雄榮民總醫院眼科部副主任
- 專長 • 小兒眼科暨斜弱視 | 神經眼科



副主任 林睦秋

孩子在學校視力檢查 沒通過？怎麼辦？

門診中常常看到著急的父母帶孩子來看診，說：「我的孩子上星期在學校檢查視力沒通過，老師發了一張單子回來，要我帶孩子到眼科做進一步檢查，他上學期檢查還好啊！上課也都沒有說看不到黑板啊！」

今天的主角是一位小學二年級的孩子，裸視視力是右眼 0.5，左眼 0.8。驗光發現右眼近視 125 度、散光 75 度，左眼近視 75 度、散光 50 度。並沒有斜視，且眼球運動正常。這是一個常見的屈光異常的案例。為他做視力矯正，兩眼均可矯正至 1.0，所以也沒有弱視的現象。請他點睫狀肌麻痺的藥水（也有散瞳的效果）後再驗光，數值僅僅降 25 度，是一個低度數但是真近視的情況（非假性近視）。媽媽開始責怪他愛玩手機、愛看電視…，並著急地問我：怎麼辦？回的去嗎？怎麼治療？

這是門診常見的場景，統計上大多數的學童近視（school myopia）開始於小二到小四之間，可能生長發育及課業壓力都有關係。台灣的雙薪家庭愈來愈多，父母沒有辦法在

放學後陪伴小孩，小孩在安親班寫完功課後又接著做一堆評量，加上大多數的安親班視覺空間不是很寬敞等，都可能是對視力不利的因素。研究指出，造成近視的原因包含了：戶外活動時間不足、長時間近距離的活動、父母親近視、……等等。其中遺傳的因素比較沒辦法直接去改善，但是環境因素就是我們可以著力之處了。

有關戶外活動時間不足的部份，很多家長有疑問：到底要多少時間才夠？這個也是有研究根據的，大約要每週 14 小時，也就是平均每天兩小時才足夠。所以如果每節下課可以到戶外，加上體育課，再加上週末活動時間應該是可能達成的。這個研究的理論是戶外陽光對眼睛是有好處的，即使是陰天或是站在樹蔭下，都比在教室內好很多，而且在戶外時，眼光自然會放遠而不會長期侷限在 30-40 公分的閱讀距離。但是要注意的是如果在晚間外出活動，就沒有這個保護效果喔！

另外，長時間近距離的活動也是一個不利眼睛健康的因素，我們建議一次閱讀或近距離工作的時間不超 30 分鐘（年齡愈小時間要愈短），距離則以大於 33 公分為標準。很多小孩寫完功課就要求打電動玩遊戲，其實是一直處在近距離的活動之中，眼睛都沒有休息！

針對無法做到前述兩項要求而且近視度數一直飆升的孩子，我們就會考慮給予睫狀肌麻痺的藥水來治療，以藥物來讓眼睛內部的調節肌肉放鬆（正常在看遠的時候睫狀肌會放鬆，看近物時睫狀肌會收縮）來避免持續收縮來造成度數的增加。這類的藥物有短效和長效的兩種，且又有不同的濃度。長效的藥水就是阿托平（atropine）控制近視的效果較好，早期都用比較高濃度，會有畏光、視近模糊的現象，後來的研究發現低濃度的阿托平對大多數的學童就可達到效果，所以我們現在都會先用低濃度的藥水配合增加戶外活動的時間來做治療，效果也還不錯。萬一效果不理想，再逐漸增強藥物的濃度試試

。副作用方面，還是以畏光為主。有極少數孩童對阿托平過敏，這些孩子就只能選用其他的治療方式。

也有很多家長來詢問角膜塑型片，基本上在許多的研究中也證實可以有相當於低濃度阿托平的效果，缺點除了昂貴之外，隱形眼鏡潛在的感染風險是存在的。驗配之後一定要定期追蹤並且做好清潔工作，在眼睛有不適之際要停戴直到恢復為止。

大家都期待下一代比自己強，期待他們會比自己更有成就。卻也體會到自己因為近視所帶來的不方便，就期待孩子們不要得近視；但是現今的世代是一個 3C 的世代，加上 COVID-19 帶來的居家學習使得孩子用電子產品的時間不斷地增加，國際上有很多期刊報告學童的近視在這段時間有快速增加的情形。所以如何在不中斷學習和保持眼睛健康上取得平衡，實在考驗老師和家長的智慧；另一方面，也不要忘了定期到眼科回診檢查，以免發現有惡化時，介入治療的時間點太晚。

高雄榮總醫訊電子期刊 線上看

本院官網首頁刊載醫訊電子期刊
(網址 <https://reurl.cc/emXp47>)，

可線上閱覽並接受免費訂閱，

當您進入當期目錄頁後，

可點選右上方的【我要訂閱】，

輸入 Email 即可訂閱，請多加利用。

環保愛地球

