

8 個家長關於近視的問題的答案 (修訂於2020年4月)

什麼是近視？

- 近視或近視眼是一種視覺狀況，在遠處的物體—例如路標，學校的教學板或在房間遠處的電視機，看起來很模糊。
- 在較嚴重的近視中，在遠處和近處的物體都是模糊的。患有嚴重近視的人必須將物體靠近眼睛，以便在不戴眼鏡或隱形眼鏡的情況下清楚地看到這些物體。
- 好消息是近視通常可以用眼鏡或隱形眼鏡去矯正。

為什麼近視是一個問題？

- 未矯正的近視可能使一個孩子有困難學習，參與社交或充分參與活動。
- 嚴重的近視引起成人在生活中有看得不清楚的問題，還可能導致威脅視力的併發症，例如青光眼，白內障和視網膜脫離。

近視是何時以及如何發展的？

- 研究表明，近視是由遺傳（遺傳性的）和環境（戶外和體力活動）因素共同引發的。
- 孩子們如何工作，玩耍，和學習可以增加他們可能發展近視的機率，又或者如果孩子已經患有近視，情況可能會變得更糟。
- 研究發現：
 - 花很多小時進行近距離視覺工作，例如使用電子設備(電腦，筆記本電腦和手機)，的孩子患近視的風險較高。ⁱⁱⁱ
 - 花時間在戶外陽光下的孩子在近視加深上可能會有較低的風險。ⁱⁱⁱ

什麼是我的孩子可能患有近視的跡象？

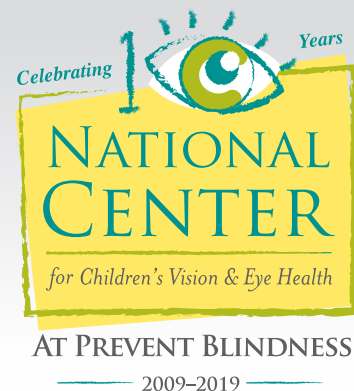
- 投訴看到在遠處的物體是模糊的。
- 在看遠處的物體時眯起眼睛。
- 投訴在看電視或看遠處物體時感到頭痛。

我的孩子有發展近視的風險嗎？

了解您的家庭的眼睛和視力歷史非常重要，因為近視是可以遺傳的多種眼病之一。例如，這些孩子更容易發展近視：

- 有一個或兩個父母患有近視的孩子。^{i,iv}
- 東亞裔（來自中國，香港，日本，澳門，蒙古，北韓，南韓和台灣，等國家）的孩子。

225 West Wacker Drive, Suite 400
Chicago, Illinois 60606
800.331.2020
PreventBlindness.org



8 個家長關於近視的問題的答案 (修訂於2020年4月)

我能怎麼做來幫助控制我的孩子的近視？

現在有大量研究正在進行中，以更好地了解如何預防兒童近視的發展。跟您的孩子的眼科醫生談談您可以採取什麼措施來控制孩子的近視是很重要。

- 鼓勵您的孩子花時間在戶外（在那段時間內不要看手機或其他電子設備）。
 - 我們不知道確切的時間量，但是近距離工作和很少花時間在戶外是發展近視的關注點。
 - 我們建議，如果可能的話，孩子每天平均在戶外玩1至2個小時。具體取決於您的住所。
 - 詢問您的眼科醫生，您的孩子每天應該在戶外多長時間。
- 鼓勵您的孩子減少做近距離工作的時間（例如，將電子設備和書本靠近臉部）。
 - 詢問您的眼科醫生，您的孩子每天應該花在近距離工作的時間。

我如何才能知道我的孩子是否患有近視眼？

- 在學校進行視力篩查或體檢時看視力檢查表時視力模糊是您的孩子可能患有近視的線索。
- 如果您的孩子有近視的跡象，您有疑慮或您的孩子未能通過視力篩查（在學校或體檢時進行），則應該對孩子進行眼科檢查。
- 為了獲得視力的最佳效果，請遵循眼科醫生的治療計劃。
 - 如果是由您的學校的護士轉介給眼科醫生的，請為該學校的護士向眼科醫生索取一份眼科檢查結果的副本。這將使學校的護士能夠在學校裡支持您的孩子的治療計劃。
- 一個眼科醫生（具有醫學學位的眼科醫生：MD或DO）或一個驗光師（具有OD學位的眼科醫生）可以檢查您的孩子的眼睛去找出您的孩子是否患有近視。^{viii}
 - 眼科醫生或驗光師可以開處方眼鏡（或隱形眼鏡）幫助您的孩子清楚地看到或建議其他治療方法。^{xix}
 - 隨著您的孩子的眼睛繼續生長，可能需要更強的鏡片處方來矯正視力模糊。
 - 向您的孩子的眼科醫生詢問最適合您孩子的眼鏡或隱形眼鏡的樣式。供日常佩戴的眼鏡/隱形眼鏡相對於運動或其他活動中佩戴的安全眼鏡，醫生可能有不同的建議。

如果我的孩子患有近視，眼科醫生如何幫助我的孩子？

- 幾種可能的治療方法可以幫助控制近視。跟您的孩子的眼科醫生討論以下治療方案以及最適合您孩子的方法：
 - 醫生幾乎總是建議使用眼鏡或隱形眼鏡，以幫助您的孩子看清楚。整夜佩戴著角膜矯正術的隱形眼鏡可能有助於減緩近視的進展。
 - 雙焦點或加入漸進鏡的眼鏡鏡片或多焦點的隱形鏡片也可能有助於減緩近視的進展。
 - 每日滴阿托品 atropine 滴眼液也可能有助於減緩近視的進展。^{xxv}

如果您還有其他問題，請通過info@preventblindness.org 電郵地址告訴我們。

隨著有關近視的新研究和治療的發展，這份文件每年將被進行審閱。有關資料的來源和資源的列表，請到以下網站 (<https://www.preventblindness.org/refractive-error-myopia-hyperopia-astigmatism>)。

修訂於2020年4月

8 個家長關於近視的問題的答案 (修訂於2020年4月)

資源

有關近視的更多信息，請查看以下網站：

Prevent Blindness防止失明會：

<https://www.preventblindness.org/refractive-error-myopia-hyperopia-astigmatism>

<https://www.preventblindness.org/your-childs-eye-care>

<https://www.preventblindness.org/your-childs-glasses>

美國兒科眼科學和斜視協會：

<https://engage.aapos.org/glossary/refractive-errors-in-children>

國家眼科研究所：

<https://nei.nih.gov/health/errors/myopia>

國際近視研究所：

<https://www.myopiainstitute.org/>

YouTube視頻：

請注意，這些鏈接是外部來源的，Prevent Blindness 防止失明會無法監控其內容。

- Myopia – What causes nearsightedness? (2017). Smart Learning for All. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=GLIcD9yzv48>
- Understanding Myopia (Nearsightedness). (2013). Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=Hwic8rKadd8>

經濟支援：

請到 <https://www.preventblindness.org/financial-assistance> 頁面去下載英語或西班牙語的概況介紹。

為自己和孩子尋找眼部護理英語和西班牙語的資料：

有關眼科檢查或眼鏡的幫助：

英語: https://www.preventblindness.org/sites/default/files/national/documents/fact_sheets/Financial_Assistance_IC03%2811.18%29_0.pdf

西班牙語:

https://nationalcenter.preventblindness.org/sites/default/files/national/documents/fact_sheets/Financial_Assistance_IC03%28Spanish%29_0.pdf

8 個家長關於近視的問題的答案 (修訂於2020年4月)

End Notes

- ⁱ Li SM, Li SY, Kang M, Zhou Y, Liu L, Li H, Wang Y, Zhan S, Gopinath B, Mitchell P, Wang N, Anyang Childhood Eye Study Group. Near Work Related Parameters and Myopia in Chinese Children: the Anyang Childhood Eye Study. *PLoS One*. 2015;10(8):e0134514.
- ⁱⁱ Lin Z, Vasudevan B, Mao G, Ciuffreda K, Jhanji V, Li X, Zhou H, Wang N, Liang Y. The influence of near work on myopic refractive change in urban students in Beijing: a three-year follow-up report. *Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol*. 2016;254(11):2247-2255.
- ⁱⁱⁱ Gwiazda, G, Deng, L, Manny, R, and Norton, T for the COMET Study Group. Seasonal Variations in the Progression of Myopia in Children Enrolled in the Correction of Myopia Evaluation Trial. *Investigative Ophthalmology and Visual Science*, 2014; 55 (2): 752-758.
- ^{iv} Mutti DO, Zadnik K. The utility of three predictors of childhood myopia: a Bayesian analysis. *Vision Res*. 1995;35(9):1345-1352.
- ^v Pacella R, McLellan J, Grice K, Del Bono EA, Wiggs JL, Gwiazda JE. Role of genetic factors in the etiology of juvenile-onset myopia based on a longitudinal study of refractive error. *Optom Vis Sci*. 1999;76(6):381-386.
- ^{vi} Chua SYL, Ikram MK, Tan CS, Lee YS, Ni Y, Shirong C, Gluckman PD, Chong YS, Yap F, Wong TY, Ngo CS, Saw SM, GUSTO Study Group. Relative contribution of Risk Factors for Early-Onset Myopia in Young Asian Children. *Invest Ophth Vis Sci*. 2015;56(13):8101-8107.
- ^{vii} Rose KA, Morgan IG, Ip J et al. Outdoor Activity Reduces the Prevalence of Myopia in Children. *Ophthalmology*. 2008;115:1279-85.
- ^{viii} Lin HJ, Wan L, Tsai FJ, Tsai YY, Chen LA, Tsai AL, Huang YC. Overnight orthokeratology is comparable with atropine in controlling myopia. *BMC Ophthalmol*. 2014;14:40
- ^{ix} Zhu MJ, Feng HY, He XG, Zou HD, Zhu JF. The control effect of orthokeratology on axial length elongation in Chinese children with myopia. *BMC Ophthalmol*. 2014;14:141.
- ^x Walline J, Jones L, Sinnott L. Corneal reshaping and myopia progression. *Br J Ophthalmol*. 2009 Sep;93(9):1181-5.
- ^{xi} Walline J, Greiner K, McVey M, Jones-Jordan L. Multifocal contact lens myopia control. *Optom Vis Sci*. 2013;90:1207-14
- ^{xii} Aller T, Liu M, Wildsoet C. Myopia control with bifocal contact lenses: a randomized clinical trial. *Optom Vis Sci*. 2016;93(4):344-352.
- ^{xiii} Gwiazda J, Hyman L, Hussein M, Everett D, Norton TT, Kurtz D, Leske MC, Manny R, Marsh-Tootle W, Scheiman M, the COMET group. A randomized clinical trial of progressive addition lenses versus single vision lenses on the progression of myopia in children. *Invest Ophth Vis Sci*. 2003;44(4):1492-1500.
- ^{xiv} Cheng D, Woo G, Drobe B, Schmid K. Effect of bifocal and prismatic bifocal spectacles on myopia progression in children: three-year results of a randomized clinical trial. *JAMA Ophthalmol*. 2014;132(3):258-264.
- ^{xv} Chua W, Balakrishnan V, Chan Y, Tong L, Ling Y, Quah B, Tan D. Atropine for the treatment of childhood myopia. *Ophthalmology*. 2006;113(12):2285-2291.
- ^{xvi} Chia A, Lu QS, Tan D. Five-Year Clinical Trial on Atropine for the Treatment of Myopia 2: Myopia Control with Atropine 0.01% Eyedrops. *Ophthalmology*. 2016;123:391-9.
- ^{xvii} Chia A, Chua W, Cheung Y, Wong W, Lingham A, Fong A, Tan D. Atropine for the treatment of childhood myopia: safety and efficacy of 0.5%, 0.1%, and 0.01% doses (Atropine for the Treatment of Myopia 2). *Ophthalmology*. 2012;119(2):347-354.
- ^{xviii} Chia A, Chua W, Wen L, Fong A, Goon Y, Tan D. Atropine for the treatment of childhood myopia: changes after stopping atropine 0.01%, 0.1% and 0.5%. *Am J Ophthalmol*. 2014;157(2):451-457.