

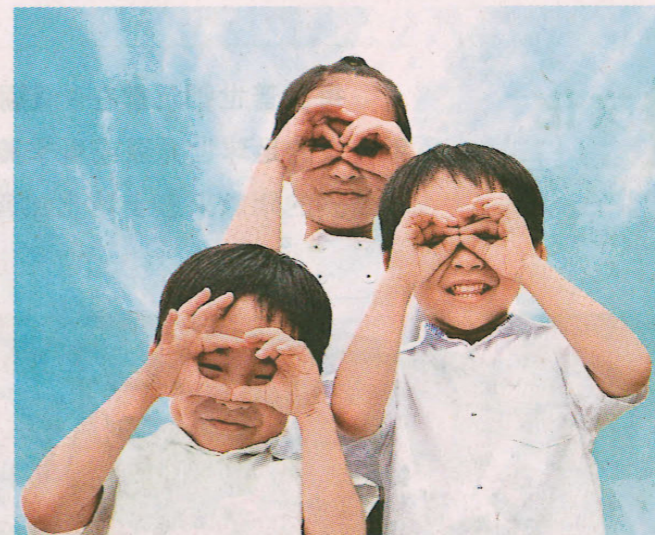
戶外活動減患近視風險

視力健康

撰文：香港中文大學
眼科中心

近視問題在香港非常普遍，而這個最常見的眼疾，在本港亦有年輕化的趨勢，情況令人擔憂。近視是受先天因素如基因問題所影響，還是由後天環境因素所導致，現時醫學界仍然未有定論。然而，眾所周知，深度近視（超過六百度）導致眼疾的風險較高，嚴重者更有可能會失明，因此家長及早預防子女患上近視實是刻不容緩。

有研究指出，有恒常進行戶外活動的學童比沒有的學童患近視比率較低。所以家長不應只要子女投放全副精神在學業成績上，亦應顧及他們的眼睛健康，鼓勵子女每天進行適量戶外活動。



■視力發展對孩子相當重要，及早正視可減各類的眼疾。

■家長與其投放全副精神在子女的學業成績上，亦應及早照顧子女的眼睛健康。



近視是現時全球最普遍的眼疾。近年，在遠東地區近視人數不斷上升，近視加深的程度也不斷增加，有更多人在兒童（六歲）或幼童（三歲）時已開始佩戴眼鏡，近視兒童的人數比起十年前上升超過一倍。從八十年代至今，深近視患者人數在亞洲亦增加了一倍。

當近視愈早出現，其後發展為深近視的機會便愈大。如果你認為有近視的後果僅限於一生要佩戴眼鏡或隱形眼鏡的話，閣下便大錯特錯了。近視，尤其是深近視，對眼睛構成許多威脅，例如視網膜脫離、黃斑點退化/出血/裂孔/前膜增生，青光眼及早發性白內障等。日本有研究顯示，即使過了發育時期，部分人士的近視仍會繼續加深，尤其本身已有深近視的患者。在中國、香港及新加坡各地現時有針對近視進行大規模的流行病學研究，希望有助醫學界了解近視的發病機制從而作出應對。

讓孩子雙眼喘息

究竟近視形成歸咎先天還是後天因素？雖然中大眼科已發布能誘發近視的數組重要基因，但目前我們還沒有任何的方法預防近視。與此同時，有多份國外報告指出每天定時作戶外活動能預防兒童患上近視。

一項有趣研究發現，在新加坡，亞裔兒童近視的發病率相對在澳洲悉尼同齡亞裔兒童為高，普遍以為新加坡的兒童花較多時間閱讀，或使用電子產品而導致這個分野，但研究報告卻顯示主要是因為居住澳洲的亞裔兒童會花多近四倍時間進行戶外活動有關。

此外，一間台灣小學在2009至2010年期間要求其學生在小息時段到室外活動，而另外一間附近的小學

就沒有這個要求。結果研究顯示要求到室外進行小息活動的小學學生患近視或近視加深的比例相比沒有規定的小學生為低。專家因此建議亞洲地區的小學應考慮增加小息的時段，以及規定於小息時學生需要進行一些室外活動，可能有助減低亞裔學童患上近視或近視加深的情況。

對戶外活動如何能防止近視形成的機制尚有待證明，但專家一般認為跟戶外日光有高亮度，能刺激視網膜分泌出傳導物質（多巴胺）以抑制眼球生長有關。即使陰天，戶外光線亮度比室內的還是要強，這也是為何專家鼓勵兒童每天到戶外活動的原因。尤其是當父母雙方都有近視（先天），而孩子又缺乏戶外活動時（後天），孩子患上近視的可能性比起父母雙方，或其中一方沒有近視的小孩大大提高。重點是近距離工作（例如閱讀）並不減低戶外活動對近視的幫助，即是兩者之間並沒有「負相關關係」（negative correlation）。

因此家長可以放心，不必完全捨棄子女埋首學習的機會，只要每天抽出一些空餘時間，讓小朋友到戶外走走便可。雖然有個別研究指出戶外活動只能減低近視形成的可能性，而不能減慢已有近視兒童的度數繼續加深，不過，預防勝於治療，家長們不防留意。

矯視手術不能防視

最近有多份研究發表關於改善近視加深療法，包括阿托品眼藥水和特殊隱形眼鏡。另外讀者必須謹記，任何矯視手術只能減低患者對眼鏡或隱形眼鏡的依賴，並不能處理或防止因近視而引起的各類併發症。到目前為止，唯一非治療而能有效地防止近視形成的方法，便

是每天讓兒童到戶外活動，這是一種既經濟又安全並天然的方法，問題只在乎家長要如何替子女安排。

我們可以讓子女課餘時到戶外活動，享受大自然，或者選擇長留在室內令他們正在發育的雙眼增加負荷。研究指出，要減低近視形成的風險，兒童每日需要放下書本和電子用品，並到室外活動最少三十分鐘。此外，家長們要注意暫無證據顯示室內運動能有效降低近視形成的風險。

本地研究團隊是時候對近視作更深入研究及開發出更多安全，有效又能廣泛採用的治療方案，但在這些方案推出前，我們不能讓孩子整天留在室內學習，令他們視力發展繼續受威脅。本文信息很簡單，如你正在讀這篇文章，同時家中有年幼子女，是時候每天帶他們到戶外走走。香港是一個美麗城市，有很多東西等待你與你小朋友去探索。這樣做除培養親子關係外，亦有益身心，別讓電子產品取代孩子課餘外出機會。不要再猶疑，今天就是讓孩子雙眼喘喘氣的好日子。



推薦閱讀

- 1 Clinical & Experiment Ophthalmology, 2011 Jul; 39(5): 398-403
- 2 Investigative Ophthalmology and Visual Science, 2012; 53: 7169-7175
- 3 Ophthalmology, 2008; 115: 1279-1285
- 4 Ophthalmology, 2013 May; 120(5): 1080-5



■專家一般認為日光有高亮度，能刺激視網膜分泌出多巴胺，以抑制眼球生長，從而減低患上近視的可能性。