



▲衛生署於7月上旬公布的調查發現，嬰幼兒過早使用電子屏幕產品，對眼睛、肌肉、骨骼甚至精神心理等都產生不良影響。

早前香港中文大學眼科及視覺科學學系研究指，學前兒童近視比率較十年前大幅增加三倍，12歲以下兒童超過五成有近視。加上最近衛生署調查指，小朋友接觸電子屏幕產品日趨年輕化，最小的只有一個月大已機不離手，對眼睛發育造成不良影響。當所謂的「起跑線」愈推愈前，家長也要及早了解如何保護小朋友的靈魂之窗。

撰文：Irene Lok  
攝影：溫俊鏘 (部分相片由受訪者提供)  
模特兒：汝謙  
設計：Clara

# 慎防孩子

# 變做「四眼仔」



## 近視：提早入學累事

近視、弱視和斜視都是兒童常見眼疾問題，當中以近視最常見。香港中文大學眼科及視覺科學學系助理教授任卓昇醫生表示，香港是全球近視發病率最高的城市。「近視主要有兩大成因，首先與遺傳有關，通常父母是深度近視者，如過千度，子女都有機會患近視，而中國人因遺傳患有近視會較外國人多；其次是環境因素，如果長時間看近的事物，眼球肌肉就會收緊，造成壓力引致近視。」任醫生指4至5歲幼童的近視率較十年前急升三倍，「小朋友愈來愈早返playgroup、N班，學習和閱讀時間提前了，加上接觸iPhone、iPad等電子屏幕產品，近視問題隨之上升。」深近視更是出現致盲併發症的誘因，如視網膜脫落、青光眼和白內障，雖然在小朋友當中屬罕見，但若未能妥善控制近視加深的情況，還是有一定危險性。



▲兒童眼科問題是親子討論區的hit hot topic，家長們不時為子女的近視、弱視等問題大感頭痛，其中最常討論改善近視的方法。

## OK鏡、眼藥水各有利弊

為了減輕近視所帶來的不便，很多家長會為孩子選戴俗稱「OK鏡」的角膜塑形隱形眼鏡，不過因OK鏡於晚間佩戴，令眼睛容易積聚細菌，引致感染性角膜炎的風險大增，更有患者因而視力嚴重受損。此外，一旦停止使用OK鏡，患者的近視度數有可能反彈。任醫生認為家長選取減慢近視的治療時，一定要明白各樣治療的利弊。

除此近年也有家長考慮以阿托品 (Atropine) 眼藥水去預防近視加深。中大研究報告反映七成6至12歲兒童使用阿托品眼藥水後，一年內近視沒有加深。不過患者需要同時佩戴漸進及光致變色眼鏡，以減少畏光及看近模糊等副作用，有需要時應先向眼科專科醫生尋求專業意見。



◀眼科專科醫生任卓昇表示，兒童眼科問題主要為近視、弱視和斜視，家長可留意子女平常看景物的反應，從中了解他們的視力問題。



◀現時12歲以下兒童有一半患近視，與常接觸電子屏幕產品也有關係。



▶梁昊怡自小患有近視，近年使用阿托品眼藥水，有效減慢近視加深。

### Case 1: 近視

梁昊怡 13歲 升中二

昊怡3歲時已有100多度近視，7歲已達500多度，每年加深足足有100度！昊怡的姊姊同樣有近視，小五曾佩戴OK鏡，昊怡見到就怕怕，而且停戴後度數又會反彈，於是她五年前在眼科醫生建議下，開始每晚滴阿托品眼藥水。梁太說她近五年只換了兩次眼鏡，至今維持800度近視，情況算是相當理想，若非及早控制，現在有機會去到千五度。

## 8歲前眼睛黃金期

任醫師表示0至8歲是視覺發展的黃金時期，「嬰兒自出生後視力開始發展，0至4歲是最重要階段，4歲後視網膜神經細胞及腦部視覺神經發展開始減慢，去到8歲，視覺發展已經成熟。」因此若在這段時間發現兒童視覺問題，成功矯正的機會較大，一旦過了8歲要改善就不容易。任醫生提醒家長為子女安排衛生署的學前兒童視力檢查，「4至5歲應做第一次眼科檢查，了解有否深度近視、弱視、斜視等問題。如果只是一般近視，去配眼鏡就得，嚴重就要轉介到眼科專科診所跟進。」

坊間指多吃菠菜、西蘭花、紅蘿蔔、藍莓等對眼睛有益，任醫生表示未有研究證實有直接治療作用，不過其含有豐富的維他命，有益無害，他不反對食用。



### 免費做眼科檢查

家長未必能察覺小朋友的視力問題，衛生署就為4歲及以上的兒童提供「學前兒童視力普查」免費服務，於母嬰健康院由註冊視光師或視覺矯正師進行。4、5歲幼童的理解及表達能力較早期好，他們大多能在檢查中合作，結果相對較為可靠。  
詳情：[www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/child/14812.html](http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14812.html)

### 護眼貼士

- 避免近距離閱讀，做功課或玩電子遊戲每30分鐘，就要讓眼睛休息3至5分鐘。
- 每天做30分鐘室外活動，並多看遠景，有助減低眼球增長速度，減少引發近視的可能，並可減慢近視的惡化速度。
- 使用電子屏幕產品要定時眨眼和休息，如每隔20分鐘休息20至30秒，並進行伸展運動。
- 不建議2歲以下幼童接觸電子屏幕產品，2至6歲應由家長陪同下使用，小學生每日不應使用超過兩小時。
- 電子屏幕產品應與眼睛保持一定距離，建議智能電話、平板電腦和電腦屏幕，分別與眼睛相距至少30、40和50厘米。

資料來源：眼科專科醫生、衛生署



▲任醫生建議家長於幼童4至5歲作首次眼科檢查，如發現問題，也可於8歲前的黃金時間盡快治療。

## 弱視、斜視：

### 留意特徵

相對近視，弱視就更為棘手，不論佩戴眼鏡還是做手術，都不能完全令患者恢復正常視力。「我們一般稱弱視為『懶惰眼』，而其中最為常見之成因是『鴛鴦眼』，因為患者雙眼度數偏差很大，好似一隻眼800度，另一隻200度。度數較深的眼睛無論看遠或近的景物都很模糊，形成弱視。」任醫生表示弱視可先以眼鏡矯正雙眼度數，再配合「遮蓋治療」，即每天3至4小時遮蓋正常眼睛，從而逼使弱視眼看東西，令兩眼視力逐漸達到平衡。至於斜視則分為內斜視及上下斜視眼，即我們所謂的「射哩眼」或「鬥雞眼」，主要由於雙眼不能協調，同一時間分別看見不同的景物，形成兩個不能重疊的影像，因而產生複視。斜視可透過戴眼鏡矯正雙眼度數、做眼部矯正運動改善，大部分個案需做手術。

## 向電子奶嘴Say No

在街上常有家長為怕小朋友扭計，就隨便將手機、平板電腦等給小朋友看短片或玩電子遊戲。衛生署於去年底至今年初，以問卷訪問逾4,000名家長及中小學生，發現學前兒童使用平板電腦的年齡中位數是16個月，電視、影碟機和電腦則分別為8個月、10個月和24個月。故此他們建議最好勿讓兩歲以下的幼童接觸，家長亦不宜以此作「電子奶嘴」，以免影響子女的語言及社交未來發展。



▲小朋友最好在家長陪同下使用電子屏幕產品，接觸時間亦不宜過長。

▶ 患有弱視的譚燕琳透過遮眼，令情況得到明顯改善。



**Case 2: 弱視**  
譚燕琳 5歲 升K3

譚太太在燕琳2歲時發現她有斜視傾向，當時普通眼科醫生只說她年紀小，鼻樑之間闊才出現這情況。直至燕琳4歲時參與視力檢查，才知道她有遠視，轉介至眼科中心證實患有弱視。現時燕琳右眼400多度，左眼則100度左右，她去年12月開始每天遮左眼4小時，經過半年治療，右眼視力已好了九成，左右眼度數已達到平衡。

