



## 近視不戴眼鏡有損眼睛健康?

當你發現自己看近處清楚，但看遠處模糊時，你很有可能患上“近視”了。其實近視，是屬於屈光不正的其中一種，只需要配戴眼鏡矯正便可以回復清晰視野。非遺傳性近視的主要原因是過度用眼及長時間近距離活動，給眼睛帶來過度的負擔。當患者長時間近距離使用眼睛時，便會導致睫狀肌痙攣，暫時失去放鬆的能力，從而形成假近視。長期處於痙攣狀態的睫狀肌，可能會刺激眼球前後軸的拉伸，造成無法逆轉的近視。

很多近視患者會因為美觀，不願意戴眼鏡而形成眯眼的習慣，但是原來眯眼看東西對眼睛的危害更大！



### 眯眼看會讓眼睛更容易疲勞

眯眼看東西，雖然可以看得更清楚，但其實是更費力。長時間眯眼看東西，眼睛更容易疲勞，尤其是學生。如果整天眯眼睛看東西，視力下降的速度會越來越快。

### 加深近視程度

如果你本身已經患有近視，再加上習慣性的眯眼看東西，那麼在不知不覺間眼睛的近視度數就會變得越來越高。

### 可能讓眼睛有散光

眯眼某程度上可以提高短暫的視力，尤其是散光患者在看遠處時眯眼會看得清晰一點。不過眯着眼時，上下眼皮跟眼球接觸，眼睛露出的部分變窄，角膜受壓迫，便會使散光加深。

如果您發現自己有眯眼看東西的習慣，應該馬上改掉並立即找眼科醫生檢查。患有近視應該要及早矯正，以免令眼睛屈光度數的加深。

