



視力1.0代表眼睛正常嗎？

小朋友由出生至八歲，是兒童視力發展的黃金期。不少常見的眼疾單憑外觀難以察覺，幼兒亦未懂表達自己的視力問題，因此建議小朋友4歲前安排一次全面的眼科檢查。若家長有任何懷疑或發現兒童有異常情況，不論任何年紀也不應遲疑，應立即向眼科醫生求診，避免情況惡化。

不過很多人都誤解視力1.0就代表眼睛健康，或者不讓小朋友接觸電子產品就不會有近視。如果你的視力已達至1.0，即是你已經拿到100分了，但是單靠視力檢查是不能全面檢測眼睛的健康，還需要通過其他檢查。例如測量眼壓、檢查視野，及眼底視神經、視網膜檢查等，而近視的成因有很多，除了後天的環境因素影響之外，先天遺傳都有影響。換句話說，若父母雙方都有近視，他們的小孩有較高的風險也會近視。

研究顯示，當父母其中一人患有近視，小朋友患上近視的機會約為三分之一；當父母二人均患有近視，小朋友患上近視的機會增加至二分之一。患有深近視父母的孩子，較容易比同齡小朋友更早出現近視，近視加深的速度亦較快。

想要預防近視，一定要避免長時間近距離用眼。並外遵守20-20-20護眼法則，在使用電子產品時，每隔20分鐘休息最少20秒，期間望向20呎外的景物，讓眼睛得到適當放鬆。此外多進行戶外活動，減少看近距離的事物及多看遠距離的事物、多接觸自然光可有效增加視網膜釋放神經遞質，減緩眼球伸長，有助防止近視出現。



香港醫務所

香港中環皇后大道中18號，新世界大廈第一期26樓
電話：25266198 傳真：28109477

九龍醫務所

九龍旺角彌敦道700號10樓
電話：23811614 傳真：23971860