



控 近 制 視

HKOA

since 1974

OA 眼科
The Hong Kong
Ophthalmic Associates

香港的小朋友從小開始接觸手機及平板電腦，加上閱讀坐姿及用眼習慣不正確，所以很容易患上近視。深近視(>600度)會引起很多眼疾，6至14歲這段時間是兒童近視發展得最快的時間。為了你子女的將來著想，如果你的子女於幼時已經患有近視，便應考慮及早讓他們接受治療，以減慢近視加深的速度。



現時有效預防近視加深的方法如下：

1. Atropine阿托品眼藥水
2. 漸進式眼鏡
3. Myovision眼鏡
4. Orthokeratology角膜矯視鏡
5. Misight軟性隱形眼鏡

1. Atropine阿托品眼藥水

Atropine阿托品眼藥水對眼睛有2個主要作用，一是讓瞳孔括約肌放鬆令瞳孔擴張；二是讓睫狀肌放鬆，使眼睛無法調節遠至近的視點，Atropine阿托品眼藥水多數配合漸進式眼鏡一同使用。

這是現時為止最有效的兒童近視治療方法，並證實能有效放鬆眼球內肌肉及阻隔神經訊息傳遞，透過減慢眼球不正常地拉長來減慢近視加深的速度。在醫生的配方及跟進下，能有效減少近視加深幅度達兩至三倍。

研究顯示低濃度阿托品（0.01%至0.125%）可紓緩近視加深並減低副作用，阿托品0.01%可減少60%近視加深，而瞳孔平均只會放大約1毫米，約95%兒童不需要配戴漸進式眼鏡看近物。



2.漸進式眼鏡

漸進式眼鏡的鏡片有上下不同的焦點，上半部幫助看遠景，下半部幫助看近物。用漸進式眼鏡看近距離物件時可以放鬆眼球內睫狀肌，減慢近視加深。雖然它功效不及阿托品明顯，但有醫學報告及研究指出漸進式眼鏡也能夠減慢近視度數加深的幅度。



3.Myovision眼鏡

Myovision眼鏡外表與一般光學鏡片無異，除了為配戴者提供清晰視力之外，還可減慢近視加深速度約30%。

Myovision眼鏡的用法比較簡單而且容易適應，最適合選擇配戴有框眼鏡而希望能控制近視加深之兒童。

4.Orthokeratology 角膜矯視鏡(OK鏡)

Orthokeratology角膜矯視鏡是一種高透氧的硬性隱形眼鏡。主要於晚上睡覺時配戴，日間則不用配戴。原理是藉著眼皮的加壓，使角膜隨矯視硬鏡改變弧度形狀。配戴角膜矯視鏡可讓配戴者在日間有機會不用戴眼鏡，不過這方法只適合低至中度近視(少於600度)，並能適應隱形眼鏡的兒童。



5.Misight軟性隱形眼鏡

Misight軟性隱形眼鏡是一種日間配戴的日棄軟性隱形眼鏡，它利用了同心圓的原理，由最中心的近視度數開始，由外擴張一圈是離焦區，重複地交替排列。Misight軟性隱形眼鏡跟一般近視眼鏡或隱形眼鏡不同，它是一種可以提供清晰視覺之餘，亦能幫助減慢近視加深速度的日棄軟性隱形眼鏡。



總結

其實每種控制近視的方法都有其不同的原理及獨特性，而每個小朋友的眼睛情況及適合的控制方法也各有不同。家長可以與我們的眼科醫生及視光師查詢，為小朋友度身訂造一個合適的方法。

雖然控制近視的方法有很多，但良好的生活習慣對控制近視都很重要。請緊記以下的護眼小貼士：

- 1.多進行戶外活動，例如郊遊、放風箏及球類運動等，有助眼睛放鬆
- 2.閱讀時眼睛距離書本至少30厘米
- 3.切勿在光線不足的地方閱讀
- 4.每30分鐘的近距離工作，就要休息5分鐘，讓眼睛的睫狀肌放鬆
- 5.避免長時間面對電子屏幕
- 6.每3至6個月定期帶小朋友驗眼



控制近視的方法

1) Atropine
阿托品眼藥水

2) 眼鏡 / 隱形眼鏡

3) 生活習慣

漸進式眼鏡

Myovision眼鏡

Orthokeratology
角膜矯視鏡

Misight
軟性隱形眼鏡

多進行戶外活動

閱讀時眼睛距離
書本至少30厘米

切勿在光線不足的地
方閱讀

每30分鐘近距離工作
休息5分鐘

避免長時間面對
電子屏幕

定期帶小朋友驗眼





since 1974

OA 眼科
The Hong Kong
Ophthalmic Associates

任何人仕對眼睛健康有疑問，可與OA眼科聯絡。

電話：23811614

電郵：hkoa@eyehealth.com.hk

網址：www.eyehealth.com.hk

WeChat：HKOA矯視護眼專家

Facebook：www.facebook.com/hkoa1974



此份指南的內容只供參考，如有疑問，請向您的眼科醫生查詢。