



Facebook



P.2

未打針禁入處所
出行更安心

P.4

健兒訪大文
粉絲樂切磋



lionrockdaily 香港仔

www.lionrockdaily.com

2021.8.31 | 星期二

香港是全球近視患病率最高的城市，有逾四成8歲學童患有近視。疫情之下，戶外活動減少、網課及電子熒幕使用機會增加，導致本港學童近視情況呈「爆發式」增長。中大醫學院研究發現，疫下學童近視發病率較疫情前飆升1.5倍，更有一名8歲女童疫情期間近視加深125度。專家提醒近視導致的眼球增長及併發症不可逆轉，家長和教師應幫助孩子養成良好的護眼習慣，例如看熒幕時每隔20至30分鐘休息一會，並增加戶外活動。

8歲女童梁庭嘉即將升上小學三年班，在去年1月疫情爆發前已有400度近視，後因學校停課，改為網上學習，近視迅速加深至去年8月的525度。梁父昨日受訪時表示，疫情期間戶外活動減少，女兒每天都用超過4小時以電腦上網課、做功課，經常出現眼乾、流眼水情況。

梁庭嘉的情況在疫下相當常見，中大研究團隊於去年1月招募709名6至8歲的兒童，在8個月期間追蹤調查他們的視力變化，以了解他們觀看電子屏幕及戶外活動時間，再與對照組、即疫情爆發前3年一直跟進的1,084名同齡兒童的數據進行對比。結果發現，近視發病率由疫情前的12%急升至30%，而近視度數也由疫前每年增加41

度，升至疫情期間每年增加80度，受訪兒童的眼軸增長由0.28毫米加長至0.45毫米。另外，電子產品的使用時間從疫情前每日2.5小時劇增至每日7小時，但戶外活動時間卻從每日75分鐘減少至24分鐘。

看電子熒幕半個鐘宜小歇

中大何善衡視覺科學講座教授彭智培表示，深度近視（即600度或以上）會導致併發症，包括青光眼、黃斑病變、視網膜脫落和白內障，嚴重者甚至會永久失明。「戴眼鏡或激光手術只能幫助改善視力，無法防止眼球拉長或降低併發症的問題，預防近視才是治本方法。」

中大醫學院眼科及視覺科學學系副教

授任卓昇亦建議，學童每天花2小時或每周14小時參與戶外活動，適量接觸陽光可以增加多巴胺分泌，有助預防及減慢近視度數加深。同時，教師和家長應幫助孩子養成健康使用電子產品的習慣，不要長時間、近距離對着電子熒幕。例如看書時眼睛與書本距離應至少30厘米；適時讓眼睛得到充分休息，看電子熒幕時每隔20至30分鐘就應該休息20至30秒；另外每年應檢查眼睛一次，並建議學校應增加戶外學習時間。

團隊希望研究結果能提高大眾警覺，關注學童近視問題，並解決潛在的公共醫療危機，研究結果已發表在國際期刊《英國眼科雜誌》。



中大醫學院公布近視率研究結果。

疫下多用電子產品 戶外活動時間大減

學童網課

近視率飆1.5倍



專家建議小朋友多出外活動。

學童近視情況

疫情前 | 疫情期間

近視發病率

12% | 30%

兒童眼軸增長

每年 0.28mm | 每年 0.45mm

戶外活動時間

每日 75分鐘 | 每日 24分鐘

疫情前400度近視



長期上網課變525度



疫情前 | 疫情期間

近視度數加深速度

每年增加 41度 | 每年增加 80度

電子產品使用時間

每日 2.5小時 | 每日 7小時

資料來源：
中大醫學院

■ 疫情下學童需
在家上網課。



3間學生健康中心明恢復運作

衛生署轄下3間學生健康服務中心，包括石湖墟、大埔及慈雲山伍若瑜學生健康服務中心，將於明天（9月1日）恢復運作，提供周年健康檢查服務給2020/21學年的小一、小二及中一學生。

除上述3間學生健康服務中心外，柴灣學生健康服務中心、九龍灣學生健康服務中心、九龍城獅子會學生健康服務中

心、藍田學生健康服務中心、沙田學生健康服務中心、南葵涌學生健康服務中心、屯門學生健康服務中心及西環學生健康服務中心亦提供相關服務。家長會獲通知相關健康檢查具體安排。衛生署會繼續在各服務單位採取嚴格的感染控制措施，包括所有預約人士和訪客必須佩戴口罩，並須進行體溫檢測。



今日天氣 大致多雲 驟雨雷暴 25-29°C 濕度75-95%

爆料專線：(852)6066 8769 每人限取一份

編輯部：2873 8233 傳真：2552 6161 廣告部：2873 9888 發行中心：2873 9889 承印：三友印務有限公司 地址：香港仔田灣海旁道7號興偉中心2-3樓