

臨近開學，兒童近視加深情況再受家長關注。其實要延緩近視進展，除改善日常生活習慣，如增加戶外活動時間外，有註冊視光師建議可使用日戴雙焦隱形眼鏡，更有研究證實能在3年期間降低兒童近視大約一半，成效顯著。因此建議家長趁孩子在近視度數還低時及早作出控制，防止逐漸惡化為高度近視。



註冊視光師
劉俊康

日戴雙焦隱形眼鏡 研究指3年可降一半度數

近視趁早醫 小孩要護眼

小朋友要好好
保護靈魂之窗。

註冊視光師劉俊康指，根據世界衛生組織資料顯示，每天戶外活動超過兩小時的小孩，比戶外活動較少的小孩有較低近視風險，即使他們持續近距離看東西或有近視的父母。至於日常的視覺保健對兒童來說亦十分重要，如在良好光線下閱讀（或做其他近距離活動）、有良好的坐姿、近距離活動時經常休息等。即使要上網課，其實都要留意相關護眼法則，家長應提醒小朋友遵從「20·20·20」護眼法則，在使用電子產品時，每隔20分鐘應注視20呎（約6米）外的物品至少20秒，讓眼睛得到適當放鬆。

對於如何有效減慢近視加深，劉俊康提供近視控制的處方治療和管理，包括專門設計的眼鏡，還有像是OK鏡片的隱形眼鏡和日戴雙焦隱形眼鏡。OK鏡片或是角膜塑型鏡片是在兒童睡覺時戴着，早上剛醒後才取下；日戴雙焦隱形眼鏡是一種軟性隱形眼鏡，每日即棄，可在白天或兒童做運動時使用。

劉俊康表示，一般而言500度視為近視，會影響日常活動。雖可考慮用鏡片或隱形眼鏡讓孩子看清楚，但傳統單光鏡片或隱形眼鏡無法延緩近視進展。因此，可考慮使用雙焦隱形眼鏡。通常父母較易接受眼鏡，但其實隱形眼鏡也是一個有效的選擇。

對小孩而言，通常約7、8歲就能佩戴隱形眼鏡，只要遵守維護鏡片的規定，普遍能安全使用。除延緩近視進展，對於不喜歡戴眼鏡或對戴眼鏡感到自卑的小孩，隱形眼鏡也能提升他們自尊心。

隱形眼鏡護理4式

1. 跟足指示：在建議的使用時間內（如8到10小時）取下隱形眼鏡，避免睡覺（除另外建議）或游泳時佩戴，不要戴已損壞的隱形眼鏡。

2. 衛生習慣：佩戴隱形眼鏡前後要洗手，依需求進行眼科追蹤檢查，或每年一次。如眼睛發紅、有分泌物或視力模糊，請諮詢眼科醫生。

3. 注意用藥：滴用眼藥水後，如需要佩戴隱形眼鏡，請等待最少15分鐘。

4. 護理須知：每晚用清潔消毒劑清除油脂、黏液和塵埃，鏡盒應定期清洗及更換，而藥水應放在陰涼地方。

均衡飲食 有助護眼

1. 保持良好閱讀姿勢，桌椅高度要適中。
2. 閱讀時，眼睛與書本距離最少30厘米。
3. 閱讀或使用電腦每30至40分鐘，應休息3至5分鐘。
4. 猛烈陽光下，應戴上能阻隔紫外光和品質良好的太陽眼鏡。
5. 注意均衡飲食，包括進食適量含維生素A的食物，如西瓜、番茄、木瓜和紅蘿蔔等。
6. 不應在車上或強光下閱讀。
7. 眼部不適時，切勿胡亂購買眼藥水，應先諮詢醫生意見。
8. 如眼睛不適或視力欠佳，應及早就醫。



讀書也要注意眼睛休息。

建議父母從旁協助

隱形眼鏡若沒有適當維護，確實會有風險，但劉俊康指風險低，就和成人的隱形眼鏡一樣。為小孩佩戴隱形眼鏡前，眼科保健專家（ECPs）須注意小孩是否感到舒適，並且能遵守規定使用。眼科保健專家亦要教育家長和小孩，如何維護隱形眼鏡，以及戴上和取下的正確習慣。對於年幼的孩子，父母可能要從旁協助。

劉俊康指，根據2019年發表的一篇論文，來自五個大型人口的研究數據顯示，藉由減少近視最終結果即使只有100度，已可降低近視黃斑病發生率40%。因此當近視快速進展或孩童年幼就有近視，延緩其進展的迫切性更大。即使是低度近視，仍要降低風險，所以通常建議兒童一旦有近視就要控制。

近期一項關於雙焦隱形眼鏡對近視影響的七年臨床試驗結果顯示，在研究的前六年佩戴雙焦隱形眼鏡的8至17歲小孩，發現他們的近視減半。於前三年佩戴一般隱形眼鏡，後改戴雙焦隱形眼鏡的小孩，也觀察到類似結果。該研究是世界上對兒童近視控制進行最久的軟性隱形眼鏡研究。該研究的近七年發現顯示，即使治療中斷後的12個月，近視控制的成果仍可保留。換句話說，在兒童停止治療後的12個月，近視度數沒進一步進展。詳情可向閣下的視光師查詢。

醫 資 訊

運動夥伴與女生同行 助活出積極正向人生

由凝動香港體育基金主辦，香港賽馬會慈善信託基金捐助的「賽馬會凝動香港 SportsCHAT!」藝術互動體驗展覽暨啟動禮圓滿結束，象徵着第二屆「賽馬會凝動香港 SportsCHAT!」計劃正式展開。為鼓勵女生踏出第一步多做運動，並透過運動變得更自信、健康、積極，逐步成為自己理想中的自己，凝動早前以「I am Becoming 我正成為的」為題的藝術互動體驗展，結合抱石運動鼓勵更多女生開展人生

運動旅程。計劃是本港首個大型女子體育培訓計劃，助中學女生建立自信心、自我形象及自我保護意識。首屆活動於2019至2021年間，已為逾20間學校2,000名初中女生提供專業體育培訓，助她們透過運動活出積極正向人生，第二屆活動由今年至2024年開展。計劃連同知名健身中心、運動總會及其他合作夥伴，繼續到不同中學為2,400名中學女生提供專業體育培訓，並

招募480位女性義工配對成同學的「運動伙伴」，一起參與到校工作坊。當中四分之一女生將參與SHE Inspires!項目，繼續接受長期體育培訓，如泰拳、舞蹈、滾軸溜冰。計劃的公眾教育部分名為SHE Explores!，由青年人出發，以線下及線上方式推動中學及大專女生成為「體育代言人」，先以創新多角度探索及參與體育，再創作社交媒體內容，鼓勵其他青年人參與體育。

當日活動以抱石運動鼓勵女生開展人生運動旅程。

