

兒童近視早控制 減慢加深防併發

佩戴不同 Cons 改善 僅眼睛發育時有效

疫情令全港學童近視問題加深，料在全面恢復全日面授課堂後情況會進一步惡化，全因學生要追趕滯後的進度，溫習做補充的時間只有更長。幸現時已有有效控制近視的措施，包括離焦鏡片（DIMS）、雙焦點隱形眼鏡等，但只能在發育未完成的眼睛進行，若能及早發現及盡早控制，才能減慢近視度數加深，長遠有效減患嚴重眼疾及併發症機會。

疫情期間大大小小的調查顯示，疫情令生活及學習模式改變，引致日常戶外活動減少，電子產品的使用時間增加，導致學童近視比率比疫情前多出逾2倍。為何要防止近視的出現？目前香港兒童近視情況非常普遍，遠高於內地其他地區。世衛將深近視定義為500度近視或以上，近視每加深100度都需要被重視，特別是兒童，當近視深至600度或以上，更容易導致一些致盲併發症，包括視網膜脫落、青光眼、黃斑病變等。雖然現時激光矯視普遍能有助改善視力，但仍有機會復發，因此預防會比較好。

控制兒童近視可使用離焦鏡片

（DIMS）和角膜塑形隱形鏡（OK鏡），前者光學離焦，抑制眼球長度，讓近視650度及散光400度內的6歲以上幼童，2年內減慢52%近視；後者在夜間佩戴向角膜施壓，改變角膜狀態減低近視，讓近視600度內的8歲以上學童減慢眼球拉長43%。對於深近視者而言，還可選擇雙焦點隱形眼鏡，目前涵蓋由25度至1,000度近視，能幫助患有深近視的兒童有效減少近視加深，並且隱形眼鏡的近視控制成果在停用後仍能保持，而且可由視光師驗配，更為方便快捷。

就算要追趕進度做補充，家長也要適當地護眼，因此落實護眼法則同樣重要，家長應以身作則與子女多進

行戶外活動，因為適量接觸陽光可增加多巴胺分泌，有助預防及減慢近視加深，每天花2小時接觸戶外環境對身心絕對有益；另外，恢復全日面授課堂後，應減少對電子產品的依賴，盡量幫助孩子養成健康使用電子產品的習慣，當使用20至30分鐘後，便應小休20至30秒，並進行眨眼及眼睛鬆弛運動，讓眼睛得到充分休息。當然，學童也應每年驗眼，如發現因患有近視而影響到學業或日常生活，便應佩戴眼鏡。如對上述有疑問，可向註冊視光師查詢。



各類鏡片功能一覽

	離焦鏡片 (DIMS)	角膜塑形隱形鏡 (OK鏡)	雙焦點隱形眼鏡
提供單位	視光師驗配	視光師驗配	視光師驗配
原理	光學離焦，抑制眼球長度	夜間佩戴向角膜施壓，改變角膜狀態，減低近視	周邊離焦技術減慢眼軸增長及近視加深
適合年齡	6歲以上	8歲以上	8歲以上
適合度數	近視不超過650度	散光不超過400度；近視不超過600度	25度至1,000度近視
好處	不用佩戴隱形眼鏡	白天不用佩戴眼鏡	避免因清洗不當而引發如角膜炎
缺點	只可用作輔助性治療。	較難為小孩佩戴；睡覺期間不知不覺揉眼	每天需佩戴鏡片至少10小時
效果	2年內減慢52%近視	減慢眼球拉長43%	在停用後仍能保持

*只供參考



學生追趕進度，也要適時護眼。

醫資訊

港人重視健康 近半實踐受阻

隨着「健康3.0」的革新年代興起，香港已逐步邁進智慧醫療科技的新紀元。有保險公司較早前委託調查公司進行了一項分為三階段的研究，以更全面了解千禧世代的生活方式、行為、對醫療保健的態度和需求。

研究調查訪問了超過500名年齡介乎25至40歲的香港人，發現千禧世代非常重視個人身心健康，但卻未有把健康放在首

位，並對現時的個人健康狀況並不滿意。70%的受訪者希望了解更多健康管理知識，尤其是與健康飲食、生活方式以及運動相關的資訊。他們的三大健康目標分別是擁有更充足的睡眠、更多運動時間和更健康的飲食。可是超過一半（53%）的受訪者表示沒足夠時間來維持健康生活方式，45%的受訪者則未能最少每周進行一次運動。此外，接近一半（48%）的人士

認為壓力會阻礙他們過健康生活；而與辦公室有關的疾病如肩頸疼痛、眼睛過度疲勞和頭痛，於千禧世代當中亦很常見。

是次研究結果與保險公司保柏香港2022年的醫療開支相符，其中67%千禧客戶於過去一年曾經使用過醫療服務，比其他年齡組別高出一成，反映他們有較高的醫療需求。另外，保柏亦與明德國際醫院及Uber Taxi合作，通過全面的健康服務提



現時不少保險公司都會開設講座講解「健康3.0」趨勢。

升準媽媽在懷孕之旅的體驗，包括24小時婦產服務專線、專業準媽指南、免費網上產前保健課程，Uber Tax接送服務等。