

戴眼鏡是目前常見的近視矯正方法，但卻對喜愛戶外運動的兒童構成危險。因為他們在運動時摘下眼鏡，既影響視力也削弱運動能力，令家長十分憂心。到底香港兒童近視情況有多普遍？香港有哪些控制和矯正兒童近視的選項？這次邀請瞳心護眼眼科視光師黃震漢，分享本港慣常的矯視方式和協助控制兒童近視的方法。



瞳心護眼眼科視光師
黃震漢

在本港6至8歲的兒童中，約有25%患有近視。根據中大今年8月發表的研究數據，在新冠疫情大流行期間，6、7和8歲兒童的近視發病率從疫情前的13.9%、25.8%及37.3%，分別上升至防疫措施放寬後的25.2%、34.1%及46%。深近視與眼疾有莫大關係，因眼球變長，有可能導致視網膜被拉薄，有機會破裂，甚至視網膜脫落，有機會導致青光眼和白內障。因此，小朋友一旦有近視，家長應加緊留意，盡量減慢近視加深的速度。

佩戴眼鏡為最常見的近視矯正方式，是適合大多數人、相對安全的近視矯正方法。多參與戶外活動，亦有助小朋友的身體及眼睛健康，戶外的自然光更可以幫助預防近視。但有研究顯示17歲以下人士因運動而

戴雙焦點Con 矯視 近視童射波更準

受傷的個案中，有36.6%是與眼鏡相關的創傷。原來一般孩子近視或鴛鴦度數（雙眼度數相差200度以上），他們在沒戴眼鏡時，裸眼視力會較差、立體感和距離感較弱，會影響運動表現，如射波、傳波的準確度、距離感的判斷等。所以進行戶外活動時，無阻、安全、且能長時間佩戴都能保持眼睛健康舒適的隱形眼鏡亦是好選擇。

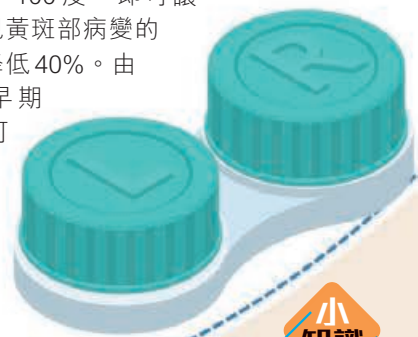
加深的近視度數可減半

香港已有一些特製的隱形眼鏡，或者一些特製眼藥水，可減緩近視加深。近來雙焦點隱形眼鏡等較新的選項也逐漸廣泛地用於控制兒童的近視問題。這種隱形眼鏡有助帶來清晰視野，並減緩兒童近視加深。原理是透過控制兒童眼球增長速度，從而減慢近視加深速度。雙焦點隱形眼鏡利用了光學離焦技術，佩戴時鏡片中央的「近視矯正區」可為兒童提供清晰視力，而鏡片周邊的「近視控制區」則可使光線聚焦在視網膜前方，形成近視離焦有效控制眼球長度，達至減慢近視加深的效果。戶外運動與佩戴隱形眼鏡息息相關，佩戴隱形眼鏡的兒童可在無需擔心鏡框下滑等因素而分心，可盡情放心訓練或比賽。

現時已有臨床實驗顯示，雙焦點隱形眼鏡幾乎適用

於所有近視兒童，可減50%加深的近視度數，並適用於任何8歲以上開始治療的兒童，並且在停用隱形眼鏡後仍能保持近視控制的效果。即使小朋友本身有用其他方法控制近視，但仍想在進行戶外活動時才戴雙焦點隱形眼鏡也沒有衝突。

早期介入措施可防止兒童的近視問題惡化和轉變為高度近視。一項為期7年的研究指出，8至17歲的兒童佩戴近視控制專用日拋隱形眼鏡，其近視度數升高平均減少約50%。而佩戴近視控制隱形眼鏡所獲得的益處，在佩戴結束後仍然存在。另外，有研究顯示兒童近視度數減少100度，即可讓罹患近視黃斑部病變的可能性降低40%。由此可見早期介入亦可減低罹患黃斑部病變的機會。



小知識

調整生活方式 助控兒童近視

- 1. 培養閱讀姿勢：**眼睛與閱讀物保持超過35厘米距離。
- 2. 限制螢幕時間：**確保每20分鐘從螢幕上抬頭看遠處，讓眼睛有5至10分鐘休息。
- 3. 確保光線充足：**因為光線不足會令眼睛疲勞。
- 4. 注重護眼飲食：**多吃維生素A、C和E，以及魚類、堅果和葉綠蔬菜等富含Omega-3脂肪酸的食物。
- 5. 要有充足睡眠：**睡足9至11小時。
- 6. 定期視力檢查：**若發現視力問題，應盡早作出矯正，防止情況惡化。



■小朋友一旦有近視，家長應加緊留意。



■小朋友喜愛戶外活動。

抑鬱便秘失嗅覺 恐柏金遜症先兆



■一眾講者及嘉賓會在啟動禮後合照。

香港賽馬會慈善信託基金捐助推行的「賽馬會『柏動愛』柏金遜症關懷計劃」於10月24日正式啟動。香港大學行為健康教研中心及護理學院指出，柏金遜症的早期風險症狀有可能較主要身體動作症狀早10至20年出現，當中包括失去嗅覺、抑鬱/憂慮、便秘等。

該學院於今年8月至9月期間進行了「大眾對柏金遜症認識」的網上調查，共訪問了334名18歲或以上人士。結果顯示，在柏金遜症眾多症狀之中，與身

體動作有關的症狀最為人認識，包括手腳顫抖（90%）、碎步/拖步（77%）、緩慢（75%）。醫學上一般被統稱為「動作功能症狀」(Motor Symptoms)，是用作臨床診斷柏金遜症「震、慢、硬」的主要評估範疇。

不過，有些非動作功能症狀有機會在「震、慢、硬」出現前10至20年已存在。這些早期風險症狀稱為「動作功能前期症狀」(Pre-motor Symptoms)，多為動作功能以外和心理上的障礙，包括失

去嗅覺、抑鬱/憂慮、便秘、睡眠行為失調。是次調查發現，在334名受訪者當中，從未接觸過柏金遜症患者的市民對以上前期症狀的認知明顯較患者及其親友貧乏，只有兩成多或以下受訪者能正確指出這些前期症狀可能與柏金遜症有關：抑鬱/憂慮（24%）、睡夢中手舞足蹈（17%）等。

香港大學李嘉誠醫學院護理學院助理教授郭欣欣指出：「近年柏金遜症研究發現了不少動作功能前期症狀，若患者及早察覺就醫評估，就能提早進行相關的治療及護理，在『震、慢、硬』症狀出現前已有所準備。」