

控制度數 降低罹患眼疾風險

兒童近視及早矯正

香港中文大學在2020年統計過小朋友近視和深近視情況，發現8歲的小朋友，大概小二、小三左右，當中四成已經有近視，甚至有一成是深近視。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。另有研究顯示，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%。

黃震漢
註冊視光師



▲小朋友應多到戶外活動，這對健康大有裨益，包括眼睛健康。

一項為期七年的研究指出，8歲到17歲的青少年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，有研究顯示近視度數減少100度，人們患上近視黃斑部病變的可能性會降低40%。由此可見，早期介入干預近視情況，亦可減低罹患黃斑部病變的機會。

疫後兒童近視比率增

根據香港中文大學今年8月發表的研究數據，在新冠疫情大流行期間，香港6歲、7歲和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%。

目前，戴眼鏡是最常見的近視矯正方法，適合大多數人，而且相對安全。但有研究顯示，17歲以下人士因運動而受傷的個案中，有36.6%是與眼鏡相關的創傷。然而，戶外運動裨益健康，而且是最好的天然控制近視方法；可是，如果近視兒童運動時不戴眼鏡，很可能影響視力以及運動表現。小朋友運動時戴還是不戴眼鏡？令家長十分頭痛。

一般來說，當孩子有近視或遠視度數（雙眼度數相差200度以上）時，在沒戴眼鏡的情況下，裸眼視力會較差，立體感和距離感也會較弱，從而影響運動表現，如射球、傳球的準確度，以至距離感的判斷等，或有機會發生意外。所以，在選擇改善視力的方案時，子女活動時無阻礙、安全、長時間佩戴都能保持眼睛健康舒適，而且可以帶來清晰視野等，都是家長關心的因素。

「光學離焦」減近視加深

現時，已有一些特製的隱形眼鏡，較新的例如雙焦點隱形眼鏡。這種隱形眼鏡有助帶來清晰視野並控制兒童近視加深，還證實可以降低與運

動相關的受傷風險。有研究顯示，戴隱形眼鏡的兒童更加滿意自己的外表，因而參與更多的體育活動。雙焦點隱形眼鏡的原理是透過控制兒童眼軸的增長速度，從而減慢近視的加深速度；它利用光學離焦技術，佩戴時鏡片中央的「近視矯正區」可為兒童提供清晰視力，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軸長度，達至減慢近視加深的效果。

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%近視度數加深，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。有家長或會擔心小朋友不能長時間戴隱形眼鏡，其實情況與成人相若，主要視乎隱形眼鏡的透氣度和小朋友本身的淚水分泌。若小朋友本身的淚水分泌好，可戴隱形眼鏡大約8小時至10小時。

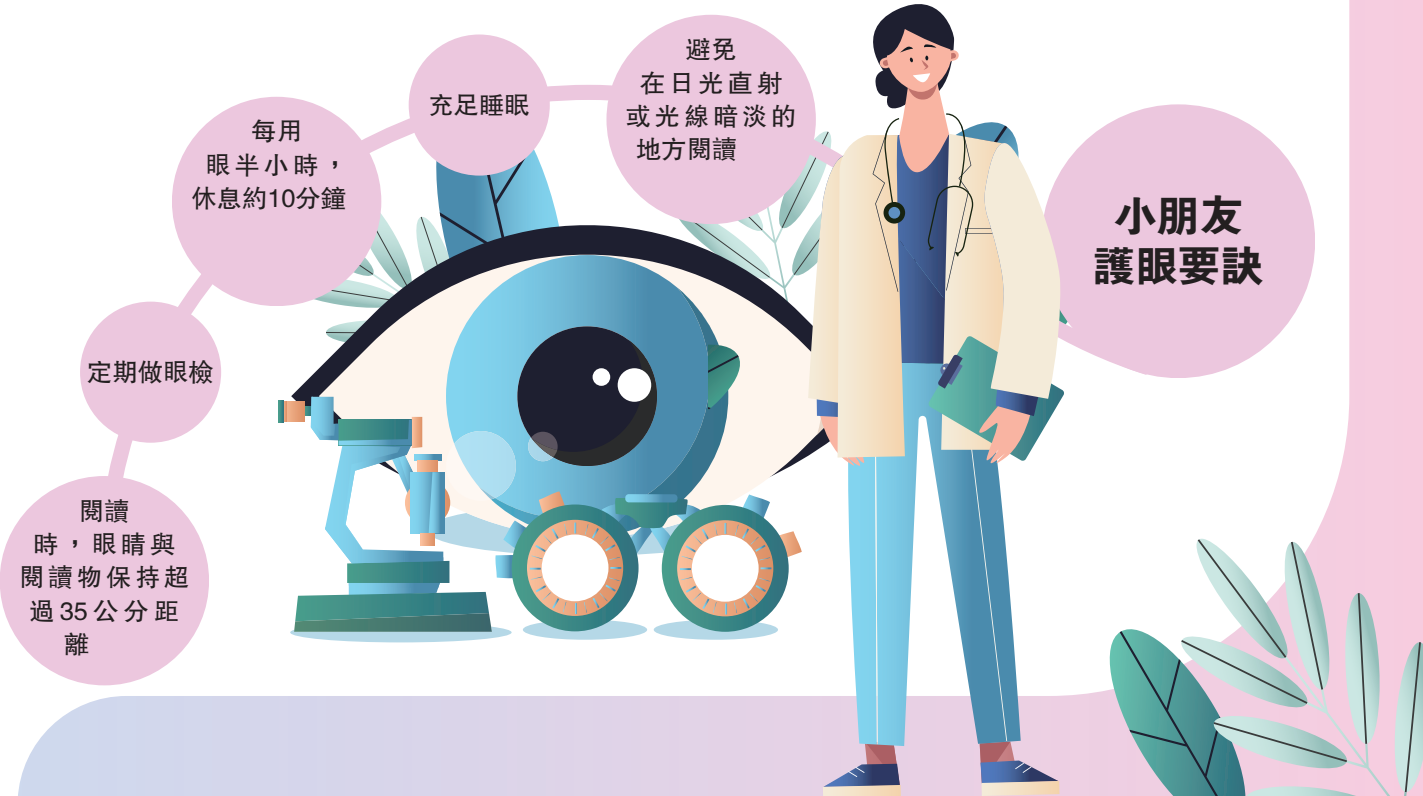
要好好護眼，其實最好從生活中做起。例如，改善兒童閱讀時的姿勢及環境，讓眼睛與閱讀物保持超過35公分的距離，避免於日光直射或光線暗淡的地方閱讀。每用眼睛30分鐘，就要安排5分鐘至10分鐘休息，兒童更要每天睡足9小時至11小時。另外，有研究顯示，做適量的戶外運動對於控制近視有一定成效。當然，還要定期做全面眼睛檢查，如發現任何問題盡早矯正，防止情況惡化。



▲閱讀宜在光線充足的地方進行。

矯正近視方法

	離焦鏡片	角膜塑形隱形鏡	雙焦點隱形眼鏡
近視控制原理	產生光學離焦減慢眼軸增長及近視加深		
佩戴方式	日間佩戴，如一般框架眼鏡。	夜間睡眠時佩戴，可暫時改變角膜形狀，日間無需佩戴任何眼鏡或隱形眼鏡。	日間佩戴，如一般隱形眼鏡。
適合年齡	沒有年齡限制	兒童能自行或於父母協助下戴除並護理鏡片，一般為6歲以上。	兒童能自行戴除鏡片，一般為6歲以上。
近視度數範圍	近視1000度	近視600度	近視1000度
好處	驗配方便	白天不用佩戴眼鏡	白天不用佩戴框架眼鏡，每日即棄，衛生方便。
缺點	需戴眼鏡，未必能配合兒童好動的生活模式。	每天要清潔及消毒鏡片，睡覺期間如控眼可能會傷害眼睛。	兒童需經視光師訓練，能自行戴除隱形眼鏡。



小朋友
護眼要訣

每用眼半小時，休息約10分鐘

充足睡眠

避免在日光直射或光線暗淡的地方閱讀

定期做眼檢

閱讀時，眼睛與閱讀物保持超過35公分距離

城市步道鋪造休閒生活

趣趣地

近年來，浙江省湖州市龍泉街道依託河道、古橋、公園等資源，持續推進城市步道建設，根據不同區域的自然條件和功能定位打造的步道，成為市民遊客休閒漫步、觀光旅遊的打卡處。

目前，龍泉街道已完成各類步道建設四條，建設里程近10公里，惠及周邊數萬居民。

新華社

食療預防呼吸道疾病

藥食同源

冬春季是呼吸道傳染病的高發季節，為己為人，衛生措施要做足。在公眾地方，大家應堅持佩戴口罩，家居多通風，平時勤洗手；「一老一小」積極接種相關疫苗，出現呼吸道症狀時要做好防護，保持社交距離，避免家庭、辦公地點內交叉傳染。

防病方面，平時大家應注重鍛煉，增強體質，配合食療，

可以令身體維持在較好的狀態，就沒有那麼容易感染細菌和病毒。例如，花旗參燉豬瘦肉、苦瓜煲豬瘦肉湯等，都有益於呼吸道疾病的預防。

花旗參（又名西洋參）的主要成分為人參皂甙、糖分及各種氨基酸等，功能養胃生津、補肺降火，而豬瘦肉功效滋陰潤燥。以上述材料燉湯，可補氣養



▲花旗參可滋養肺部，清虛熱。

花旗參燉豬瘦肉

材料：花旗參10克、豬瘦肉150克。

做法：材料放燉盅內，加適量清水，隔水燉1至2小時，以食鹽調味，即成。

功效：補氣養陰，清火生津。

減慢雙眸老化

謹記防曬

一般來說，眼睛老化與年齡增長相關，但眼睛使用不當或護理無方，也可能導致雙眸加速老化，例如出現畏光、晚上視力變差、燈光帶有矇矓的光影等情況。與此同時，在電子產品大行其道的今天，年輕人因為過度使用電子產品，眼睛會出現提早衰退的情況。

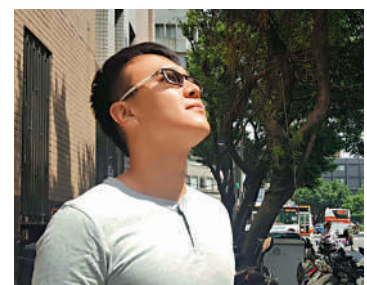
奧比斯與香港眼科學會早前就有關紫外線及眼睛老化風險進行調查，發現近六成受訪者的眼睛有老化風險，高達86%的受訪者表示已出現眼睛老化的症狀。

調查顯示，香港人對保護眼睛的意識明顯不足。有19%的受訪者在陽光猛烈時從不會佩戴太陽眼鏡、帽子或攜帶太陽傘，近半人在選擇太陽眼鏡時，不會考慮產品是否貼有紫外線防護能力的標籤。

長期暴露於紫外線下，可加速眼睛老化，甚或導致嚴重眼疾如白內障、黃斑病變或眼睛長出翼狀胬肉等。該調查亦針對港人在戶外工作或活動時如何採取護眼措施，結果顯示有39%受訪者從不會戴太陽眼鏡，30%不會戴上帽子或以傘遮

擋陽光。高達19%的受訪者承認從不使用「護眼三寶」（即太陽眼鏡、帽子或傘），直接暴露於陽光之下。而在選購太陽眼鏡時，44%受訪者表明不會優先查看鏡片是否貼有紫外線遮擋標籤，卻以美觀及鏡片的深光度為考慮因素。

事實上，眼球是身體其中一個最脆弱的器官，紫外線能穿過透明的角膜進入眼睛，破壞眼球晶體，傷害視網膜，加速眼睛老化。因此，要透過使用能防禦紫外線的太陽眼鏡、防曬帽及太陽傘，減低紫外線直接進入眼球，保護眼睛。建議大家在挑選太陽眼鏡時，應多留意產品是否附有UV400或100% UV Protection的標籤，這樣方能有效阻擋太陽光線對眼睛的傷害。



▲在陽光之下宜戴太陽眼鏡，防禦紫外線，保護眼睛。