

淺談學童近視控制治療 有效延緩 4 方法

文·圖／眼科部 主治醫師 夏寧憶



示意圖非當事人

個案分享

9歲的許小弟，上了小學之後近視度數節節攀升，雖然已經使用了長效型散瞳劑預防近視，但白天的陽光常常令他感到刺眼，而且運動時戴著眼鏡，也非常不方便。所幸目前還有其他證實對控制近視也有助益的夜間配戴的角膜塑型片、日間配戴的日拋軟式隱形眼鏡及周邊離焦眼鏡可以選擇。

為什麼近視必須從小控制？

台灣為近視王國，小學生近視比率超過五成，國中生有八成近視。其實戴眼鏡不可怕，高度近視可能併發的許多眼疾，例如早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，才是令人擔心的隱憂，皆可能造成無法回復的視力損傷。很多人誤以為近視雷射手術可以消除近視度數，也能改善高度近視可能帶來的後遺症，其實不然，近視是眼球變



如果孩子已經有了近視，只要密切追蹤及控制延緩近視度數的增加，一樣可以減少眼疾併發症發生的機會。

大的結果，不僅無法回退，變薄的視網膜及視神經也是不可逆的，因此，必須從小開始控制眼球過度的增長。

養成用眼好習慣+曬太陽

雖然近視與基因、生活環境及文化息息相關，但後天的預防是我們可以努力的目標。除了平時養成生活好習慣，飲食均衡、

睡眠充足，用眼20分鐘、休息10分鐘之外，多去戶外曬太陽，也已經證實可延緩近視加深，可能是因為陽光紫外線會刺激多巴胺分泌，進而抑制眼球拉長，因此可以鼓勵孩子下課就到教室外走走，周末也可增加接觸陽光的機會。

學童控制近視有哪些選擇？

1 長效型散瞳劑

長效型散瞳劑（Atropine）已是用了近百年控制近視的藥物，目前無發現長期使用的後遺症，濃度愈高控制近視的效果愈好，但副作用也會較明顯，主要是畏光及看近模糊。建議可使用變色鏡片、太陽眼鏡以及帽子等，減少光線進入眼睛，以及多焦或雙焦眼鏡改善看近模糊的情形。

2 角膜塑型片

若是孩子無法適應散瞳劑的副作用，也不方便戴眼鏡等情況，可考慮使用角膜塑型片（Orthokeratology, Ortho-K, OK鏡片）及周邊離焦軟式隱形眼鏡。角膜塑型片是利用夜戴硬式隱形眼鏡技術，睡眠時配戴6-10小時，改變角膜弧度矯正度數，使得白天不須配戴眼鏡，也看得清楚。

3 周邊離焦軟式隱形眼鏡

周邊離焦軟式隱形眼鏡則是需在白天配戴10-12小時的日拋型軟式隱形眼鏡，若是無法適應硬式隱形眼鏡的異物感、睡眠時間不足、睡姿不良及擔心清潔等問題，可以考慮使用。美國FDA未限定適用年齡，但台灣衛

福部目前規定角膜塑型片及周邊離焦軟式隱形眼鏡最低適用年齡為8歲，更低年齡以適應症外使用。雖然發生率極低，但還是有角膜潰瘍、過敏等可能產生的併發症，使用上仍需悉心注意清潔。

4 周邊離焦眼鏡

若是無法適應散瞳劑及隱形眼鏡的副作用，或是年齡未滿8歲，還可考慮配戴周邊離焦眼鏡，使用方便，更無侵入性。與一般眼鏡不同的是，周邊離焦眼鏡除了看得清楚外，還可以延緩近視度數加深。角膜塑型片、周邊離焦軟式隱形眼鏡及周邊離焦眼鏡，都是利用周邊離焦的光學原理，達到控制眼軸增長的目的。

結語

綜合上述，如果孩子已經有了近視，家長不必太過慌張，只要能控制延緩近視度數的增加，一樣可以減少眼疾併發症發生的機會。一般來說，學童開始近視的年齡愈小，近視度數增加愈快，愈容易成為高度近視，因此愈需要密切追蹤及控制。🌐



台灣早已是近視王國，小學生近視比率超過五成，國中生有八成近視，高度近視可能併發的眼疾將成為健康隱憂。