

護眼六妙招

文 / 張素華 花蓮慈濟醫學中心眼科門診護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

在眼科門診的候診區，尤其是星期六的早上，常可看到許多休假的家長帶著孩子來求診，有的是因為小孩子抱怨在學校看不到黑板字體影響學習、或是學校視力檢查後在老師建議下被家長帶到醫院檢查。眼睛是靈魂之窗，尤其是小孩子的視力出了問題相信每個家長都是很擔心的。

剛入學與青春期 近視高峰期

謝小弟今年剛上國小一年級，陪同一起看診的媽媽擔心的向醫師表示，謝小弟最近看電視時老是眯眯眼，距離電視越坐越近，最近媽媽還在謝小弟枕頭邊發現一只小手電筒，才發現謝小弟晚上會偷偷躲在棉被裡看喜愛的畫冊。

國民健康局每五年委託臺大醫院調查「臺灣地區六至十八歲屈光狀況之流行病學」，最近十五年的統計數字是：一九九五年近視盛行率為百分之十二點八，二〇〇〇年為百分之二十點四，一九九六年為百分之十九點六，雖然國小近視盛行率逐年增加的趨勢雖已趨減緩，但盛行率仍然較十年前上升許多。調查中也發現，台灣近視有三個特點分別是：發現的早、盛行率高、高度近視比率高，而

且在台灣近視發生的年齡有兩個尖峰時段，分別是七至八歲以及十三至十四歲。

留意生活小習慣 保健趁早視力好

家中小朋友視力出現問題，如果不特別注意，常常會被忽略，家長可留意家中小朋友是否出現以下狀況：例如較小的嬰幼兒，當您用手指或物品在眼前逗引時，不會注視您的手指或物品；幼稚園的小朋友用眼時，是否常常揉眼睛、皺眉頭或頭會向某一特定方向傾斜、眯眼、歪頭；上小學的兒童在看黑板或遠方時，要先閉眼或眯眼幾秒再看看、或因自己看不清楚而探視前後左右同學的筆記；閱讀時離書太遠或太近等等，以上狀況發生時，代表您的小朋友視力可能出了問題了！請您不要刻意忽略這些訊息，但也不要過度慌張，先帶小朋友給眼科醫師檢查才是正確的做法。

視力的問題必須及早發現及早治療，不知道家長們有沒有仔細讀過兒童健康手冊？內容有一部分提到有關兒童視力保健，專家建議三歲半至四歲是視力檢查的時機，家長可先教會家中的孩子辨認並以手勢或言語「比、說」出「E」字視力表

之缺口方向，再帶到眼科接受視力檢查。資訊的進步，讓現代的小朋友很早就開始接觸到電視或電腦的洗禮，適度的使用資訊工具對於學習上是有幫助的，如看電視或電腦三十分鐘要休息十分鐘，但假如只是為了讓小朋友不吵鬧，看電視或電腦的時間無上限，對眼睛是會有很大的傷害的。另外國民健康局也提供所謂的護眼行動六招式，提醒您及您的家人在日常生活就要開始注意視力保健，尤其是從小就要養成良好的閱讀習慣，以免真的成了四眼田雞就來不及了！

護眼行動第1招 讀書環境要注意

- 》書桌檯燈燈光要由左前方射來，以六十燭光適宜，左撇子則相反方向。
- 》書桌高度以到腹部附近高度為原則。
- 》看電視要距離三公尺以上(畫面對角線六至八倍)，畫面高低比兩眼平視時略低十五度
- 》看電視或看書時，室內燈光要打開。

護眼行動第2招 閱讀習慣要養成

- 》每閱讀三十分鐘休息十分鐘。
- 》看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。
- 》寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。

- 》看書或寫作業，應保持三十五公分以上的閱讀距離。
- 》不在行進中搖晃的車上閱讀，或躺著、趴著看書、畫圖。

護眼行動第3招 執筆、坐姿要正確

- 》正確閱讀及寫字姿勢，坐姿時腰要打直，勿趴在桌面看書。
- 》書包可放置在椅子下或桌子旁，避免將書包放置在靠背處，影響坐姿。



■ 小朋友明亮的眼神人見人愛，不過需要父母多用心，才能讓雙眼常保健康。

護眼行動第4招 眼睛休息不忘記

- 》望遠休息，看六公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。
- 》看電視時間不可過長，一天不超過一小時。
- 》下課走出教室，不面對書本。
- 》睡眠要充足，多到戶外活動。
- 》常到青山綠水，享受大自然。
- 》觀察野外動物或植物，尤其鳥類

護眼行動第5招 均衡飲食要做到

- 》吃出明亮好眼睛：
維生素A、C、B群，是對眼睛健康相當重要的營養成分，因此，只要注重日

常飲食種類的均衡，並配合正常作息與用眼習慣，就能擁有健康明亮的雙眼喔。如：胡蘿蔔、番茄、菠菜或深綠色、深黃色蔬菜、蛋黃、肝臟等對眼睛有保健作用。

護眼行動第6招 定期檢查要知道

- 》每年定期眼部常規檢查一至二次。
- 》當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。
- 》正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。

資料來源：國民健康局

■ 長期盯著電視或電腦，極易引起眼睛疲勞，需要常常望遠休息、享受大自然，眼睛才不會因過度疲乏而近視。

