



衛教編號：PED-039

2021.08.03 訂定  
2022.04.03 (1 審)  
2023.06.09 (1 修)

# 兒童視力保健



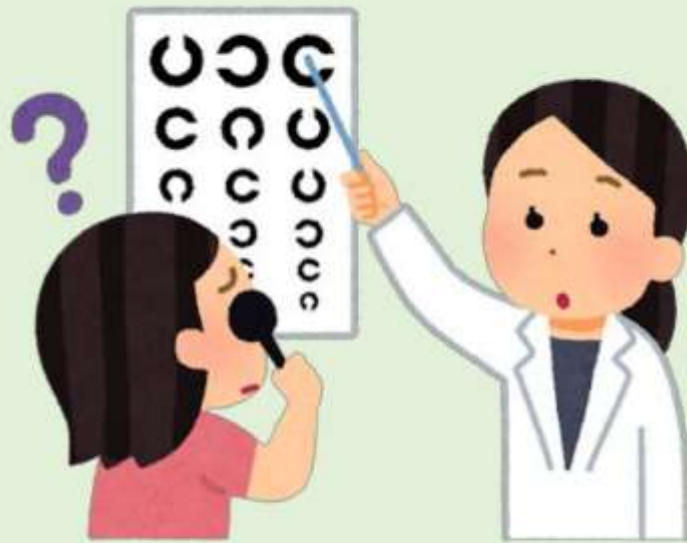
全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經小兒科醫師專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

## 前言

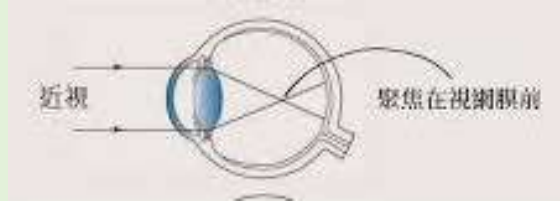
根據國民健康署 106 年「兒童青少年視力監測調查」結果顯示，國小一~六年級近視( $\geq 50$  度)為 19.8-70.6%；近視( $\geq 500$  度)為 1.2%-10.3%，依據醫學研究顯示，近視年紀越小，度數增加越快，越容易成為高度近視，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明，國民健康署提醒近視防治要從幼兒教育開始建立兒童正確用眼行為，以免除惡視力的威脅。





### 一、何謂近視：

當光線從遠處經過眼球的折射屈光後聚焦視網膜前，而非在視網膜上時，就稱近視。因此視網膜上無法得到清晰的景像，所以看遠處的物體時就會變得模糊，而近處的物體比較清楚。



(圖片來源：[https://health.ntuh.gov.tw/health/NTUH\\_e\\_Net/NTUH\\_e\\_Net\\_no180/%E5%85%92%E7%AB%A5%E7%9C%BC%E7%A7%91%E5%B0%8F%E5%B8%B8%E8%AD%98.pdf](https://health.ntuh.gov.tw/health/NTUH_e_Net/NTUH_e_Net_no180/%E5%85%92%E7%AB%A5%E7%9C%BC%E7%A7%91%E5%B0%8F%E5%B8%B8%E8%AD%98.pdf))

### 二、近視的危險因子：

目前造成近視的致病機轉仍不明瞭，研究指出近視是由基因及環境兩者交互影響，相關的危險因如：



長時間使用 3C 電子產品。



使用電子產品未保持適當距離。



使用不良姿勢閱讀。



### 三、兒童近視的症狀：

孩童還不太會清楚表達時間，父母可以參考國健署「健康九九」網站列出的幾點，觀察孩子的用眼狀況，若有以下症狀，一定要盡早就診。



眯著眼睛看東西



常常揉眼睛



眼部外觀異常(如鬥雞眼)



學習進度減慢或退步



常歪著頭、仰頭或低頭看東西



閱讀時，眼睛與紙面距離太近



時常抱怨眼睛疲勞、頭痛



#### 四、兒童視力保健須知：

孩童上幼稚園務必開始接受眼科檢查，通常三歲左右的孩子可以配合驗度數、四歲時可以配合比出視力表，建議孩童至少要在四歲以前就要接受第一次的視力檢查。



#### 五、預防近視的視力保健：

近視是疾病，由於學齡前期孩童的用眼習慣來自家長或照顧者（含保姆），為孩子建立近視防治的生活型態，從小即養成正確用眼的好習慣，國民健康署呼籲家長謹守

「eye 眼 6 原則」：



戶外活動 120 分鐘



每日看螢幕不超過 1 小時



每 30 分鐘 休息 10 分鐘



充分休息



均衡飲食



定期視力檢查



## 六、結論

視力保健要從小做起！「多戶外活動」及「不要長時間近距離用眼」是預防近視及使有近視者有效控制度數增加的方法，而近視防治是需要大家（孩子、家長、學校、課輔機構、眼科醫師、政府等）共同持續努力保健。



## 七、參考資料：

林子瑜 (2021) ·兒童視力保健及近視控制·*台北市醫師公會會刊*，  
65(9) · 60-62。

Walline, J. J., Lindsley, K. B., Vedula, S. S., Cotter, S. A., Mutti, D. O.,  
Ng, S. M., & Twelker, J. D. (2020). Interventions to slow  
progression of myopia in children. *Cochrane Database of  
Systematic Reviews*, 1(1), 194-221.  
<http://doi.org/10.1002/14651858.CD004916.pub4>.

## 八、圖片來源：

<https://www.irasutoya.com/>

您喜歡這份衛教單張嗎？請拿起您的手機掃條碼  
完成滿意度，給我們回饋及建議，謝謝！



讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解。

1.高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變。

是 否 不知道

2.長時間使用 3C 產品、不良姿勢閱讀等，可能是造成近視的危險因子。

是 否 不知道

3.預防近視的視力保健不需定期視力檢查。

是 否 不知道

4.眯眼看東西、常常揉眼睛都有可能是近視的症狀。

是 否 不知道

5.視力保健要從小做起，多戶外活動、每日看螢幕不超過 1 小時、充分休息、均衡飲食是預防近視及使有近視者有效控制度數增加的方法。

是 否 不知道



全人智慧 醫療典範