

近視是疾病！國健署推動「護眼 123」幫孩子從小存視力！

我國學童近視問題日益嚴重。一旦近視，終生近視，平均每年會增加 75-100 度；家長需具有視力存摺概念，幫助孩子建立良好的生活型態，包括減少近距離用眼、莫以 3C 產品作為安撫幼兒的物品，是當務之急。

學童眼球調節焦距的能力強，為避免假性近視影響度數，須由眼科醫師散瞳驗光才準確

防治近視應從小做起，期望家長能從孩子一出生就幫助孩子遠離惡視力的威脅：

★ 護眼 123 ★

1. 每半年定期至眼科診所檢查視力 1 次，以保留視力存款。
2. 未滿 2 歲避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
3. 每日戶外 2-3 小時，用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。

呼籲家長要重視近視是疾病，在課餘時間鼓勵學童多戶外活動，已經近視者須控制近視度數，只要近視超過 500 度則歸類為「高度近視」！

高度近視容易產生白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。

近視的控制相當重要，就醫治療可大幅減緩度數加深的速度，現今有藥物及光學治療方式可控制近視，建議儘早就醫治療，避免導致高度近視，造成不可挽回的後果。

~忠貞國小 健康中心關心您!~

資料來源：國民健康署、中華民國眼科醫學會