

7個家長關於近視的問題的答案

什麼是近視和為什麼這是一個問題？

近視或近視眼是一種視覺狀況，在遠處的物體—例如路標，學校的教學板或在房間遠處的電視機，看起來很模糊。近視會影響更遠的物體。在較嚴重的近視中，在遠處和近處的物體都是模糊的。好消息是近視通常可以用眼鏡或隱形眼鏡矯正。

患有嚴重近視的人必須將物體靠近眼睛，以便在不戴眼鏡或隱形眼鏡的情況下清楚地看到這些物體。

未矯正的近視可能使一個孩子難以學習，參與社交或充分參與體育等活動。

孩子何時以及如何發展近視？

沒有人確切地知道是什麼原因導致孩子患上近視。研究表明，近視是由學齡兒童的遺傳（遺傳性的）和環境（戶外和體力活動）因素共同引發的。

近視通常在2至8年級或7至13歲的孩子中開始作為一個視力問題。這種情況通常會在16至19歲之間停止惡化。

孩子們如何工作，玩耍，和學習可以增加他們可能發展近視的機率，或他們的近視可能會變得更糟。研究發現：

- 花很多時間進行近距離視覺工作，例如閱讀或使用筆記本電腦或其他電子設備，的孩子患近視的風險較高。ⁱⁱⁱ
- 很少在陽光下的孩子也可能有更高的近視風險。ⁱⁱⁱ

什麼是近視的跡象？

- 投訴看到在遠處的物體是模糊的。
- 在看電視或看遠處的物體時眯起眼睛。
- 在大部分時間看著課堂的白板或看著老師後，在學校結束時頭疼。

我的孩子有發展近視的風險嗎？

孩子發展近視的遺傳（遺傳性的）原因可能包括：

- 有一個或兩個父母患有近視的孩子。^{ivvi}
- 東亞裔（來自中國，香港，日本，澳門，蒙古，朝鮮，韓國和台灣等國家）的孩子。

我怎樣才能知道我的孩子是否有近視？

在學校或兒科醫生辦公室進行視力篩查期間查看視力表時視力模糊，這是您的孩子可能患有近視的線索。如果您的孩子出現近視跡象或未能在學校或兒科醫生辦公室通過視力篩查，您的孩子應進行眼科檢查。

225 West Wacker Drive, Suite 400
Chicago, Illinois 60606
800.331.2020
PreventBlindness.org



AT PREVENT BLINDNESS
2009-2019

7個家長關於近視的問題的答案

一個眼科醫生（具有醫學學位的眼科醫生：MD或DO）或一個驗光師（具有OD學位的眼科醫生）可以檢查您的孩子的眼睛，以確定您的孩子是否患有近視，並且可以開了處方眼鏡（或隱形眼鏡）幫助您的孩子清楚地看到。隨著您的孩子的眼睛繼續增長，可能需要更強的眼鏡或隱形眼鏡處方來矯正視力模糊。當您的孩子獲得新的眼鏡處方時，那副眼鏡可能會有較厚的鏡片。

如果我的孩子患有近視，眼科醫生如何幫助我的孩子？

以下是治療近視的一些方法。務必與您的眼科醫生討論所有治療方法的益處和風險：

- 可以為孩子開了處方眼鏡或隱形眼鏡，以清晰地看到遠處的物體。^{vii}
- 雙焦點或加入漸進鏡的鏡片或多焦點的隱形鏡片也可能是一種可能的治療方法。^{viiiixxi}
- 每日滴阿托品 atropine滴眼液已被證明可以減少東亞裔兒童的近視的發展。^{xixiiiivxv}
- 角膜矯正術或角膜重塑，涉及孩子在晚上睡覺時佩戴的特殊類型的隱形眼鏡，然後在早上移去。^{xvixvixviii}

資源

有關近視的更多信息，請查看以下網站：

Prevent Blindness 防止失明會：

<https://www.preventblindness.org/refractive-error-myopia-hyperopia-astigmatism>

<https://www.preventblindness.org/your-childs-eye-care>

<https://www.preventblindness.org/your-childs-glasses>

美國兒科眼科學和斜視協會：

<https://www.aapos.org/terms/terms/115>

國家眼科研究所：

<https://nei.nih.gov/health/errors/myopia>

YouTube視頻：

請注意，這些鏈接適用於外部來源，Prevent Blindness 防止失明會無法監控其內容。

Myopia – What causes nearsightedness? (2017). Smart Learning for All. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=GLlcD9yzv48>

Understanding Myopia (Nearsightedness). (2013). Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=Hwic8rKadd8>

經濟支援：

Visit <https://www.preventblindness.org/financial-assistance> to download fact sheets in English or Spanish from that page.

為自己和孩子尋找眼部護理English and Spanish:

有關眼科檢查或眼鏡的幫助：

English: https://www.preventblindness.org/sites/default/files/national/documents/fact_sheets/Financial_Assistance_IC03%2811.18%29_0.pdf

Spanish:

https://nationalcenter.preventblindness.org/sites/default/files/national/documents/fact_sheets/Financial_Assistance_IC03%28Spanish%29_0.pdf

7個家長關於近視的問題的答案

End Notes

- ⁱ Li SM, Li SY, Kang M, Zhou Y, Liu L, Li H, Wang Y, Zhan S, Gopinath B, Mitchell P, Wang N, Anyang Childhood Eye Study Group. Near Work Related Parameters and Myopia in Chinese Children: the Anyang Childhood Eye Study. *PLoS One*. 2015;10(8):e0134514.
- ⁱⁱ Lin Z, Vasudevan B, Mao G, Ciuffreda K, Jhanji V, Li X, Zhou H, Wang N, Liang Y. The influence of near work on myopic refractive change in urban students in Beijing: a three-year follow-up report. *Graefes Arch Clin Exp Ophthalmol*. 2016;254(11):2247-2255.
- ⁱⁱⁱ Lin Z, Vasudevan B, Jhanji V, Mao GY, Gao TY, Wang FH, Rong SS, Ciuffreda KJ, Liang YB. Near work, outdoor activity, and their association with refractive error. *Optom Vis Sci*. 2014;91(4):376-382.
- ^{iv} Mutti DO, Zadnik K. The utility of three predictors of childhood myopia: a Bayesian analysis. *Vision Res*. 1995;35(9):1345-1352.
- ^v Pacella R, McLellan J, Grice K, Del Bono EA, Wiggs JL, Gwiazda JE. Role of genetic factors in the etiology of juvenile-onset myopia based on a longitudinal study of refractive error. *Optom Vis Sci*. 1999;76(6):381-386.
- ^{vi} Chua SYL, Ikram MK, Tan CS, Lee YS, Ni Y, Shirong C, Gluckman PD, Chong YS, Yap F, Wong TY, Ngo CS, Saw SM, GUSTO Study Group. Relative contribution of Risk Factors for Early-Onset Myopia in Young Asian Children. *Invest Ophth Vis Sci*. 2015;56(13):8101-8107.
- ^{vii} Goss, DA. Effect of bifocal lenses on the rate of childhood myopia progression. *Optometry Vision Sci*. 1986;63(2):135-141.
- ^{viii} Walline J, Greiner K, McVey M, Jones-Jordan L. Multifocal contact lens myopia control. *Optom Vis Sci*. 2013;90:1207-14
- ^{ix} Aller T, Liu M, Wildsoet C. Myopia control with bifocal contact lenses: a randomized clinical trial. *Optom Vis Sci*. 2016;93(4):344-352.
- ^x Gwiazda J, Hyman L, Hussein M, Everett D, Norton TT, Kurtz D, Leske MC, Manny R, Marsh-Tootle W, Scheiman M, the COMET group. A randomized clinical trial of progressive addition lenses versus single vision lenses on the progression of myopia in children. *Invest Ophth Vis Sci*. 2003;44(4):1492-1500.
- ^{xi} Cheng D, Woo G, Drobe B, Schmid K. Effect of bifocal and prismatic bifocal spectacles on myopia progression in children: three-year results of a randomized clinical trial. *JAMA Ophthalmol*. 2014;132(3):258-264.
- ^{xii} Chua W, Balakrishnan V, Chan Y, Tong L, Ling Y, Quah B, Tan D. Atropine for the treatment of childhood myopia. *Ophthalmology*. 2006;113(12):2285-2291.
- ^{xiii} Chia A, Lu QS, Tan D. Five-Year Clinical Trial on Atropine for the Treatment of Myopia 2: Myopia Control with Atropine 0.01% Eyedrops. *Ophthalmology*. 2016;123:391-9.
- ^{xiv} Chia A, Chua W, Cheung Y, Wong W, Lingham A, Fong A, Tan D. Atropine for the treatment of childhood myopia: safety and efficacy of 0.5%, 0.1%, and 0.01% doses (Atropine for the Treatment of Myopia 2). *Ophthalmology*. 2012;119(2):347-354.
- ^{xv} Chia A, Chua W, Wen L, Fong A, Goon Y, Tan D. Atropine for the treatment of childhood myopia: changes after stopping atropine 0.01%, 0.1% and 0.5%. *Am J Ophthalmol*. 2014;157(2):451-457.
- ^{xvi} Walline J, Jones L, Sinnott L. Corneal reshaping and myopia progression. *Br J Ophthalmol*. 2009 Sep;93(9):1181-5.
- ^{xvii} Zhu MJ, Feng HY, He XG, Zou HD, Zhu JF. The control effect of orthokeratology on axial length elongation in Chinese children with myopia. *BMC Ophthalmol*. 2014;14:141.