近視

對眼睛很傷

高度近視可能導致失明

圖文懶人包



眼睛的解剖構造

水晶體
Lens

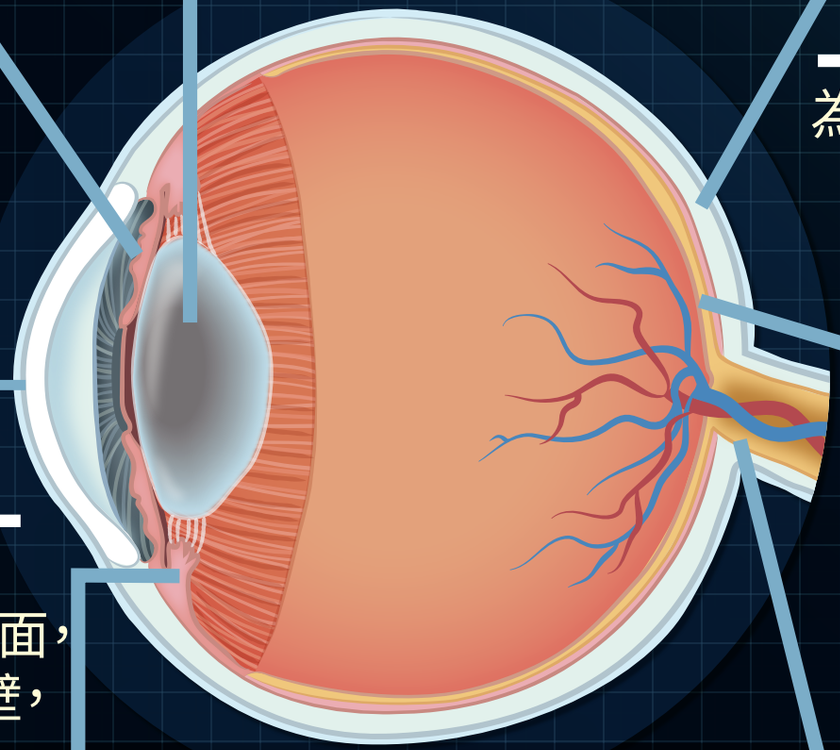
是眼球的主要屈光結構之一
也是唯一有調節能力的屈光間質

虹　膜
Iris

虹膜中間的洞形成瞳孔
可讓光線通過

角　膜
Cornea

角膜為透明組織，
可讓光線進入眼球的主要屈光表面，
避免外在環境傷害鞏膜為眼球壁，
可保護眼球內部。



睫狀肌
Ciliary muscle

它能控制調節水晶體形狀
以看清近物、遠物及正在移動的物體

鞏　膜
Sclera

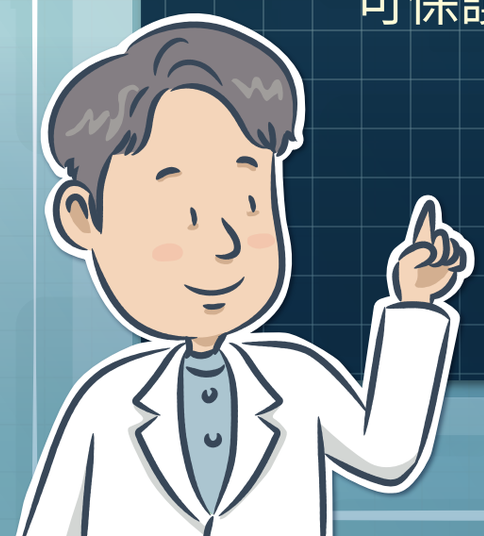
為眼球壁，可保護眼球內部、
及維持眼球形狀

視網膜
Retina

視網膜中心區稱為黃斑部
為視力最重要的地方

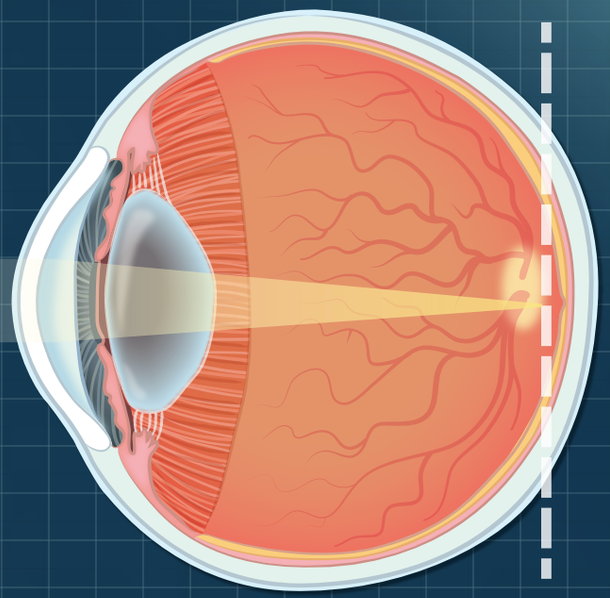
視神經
Optic nerve

視神經具有傳導神經訊號的功能，
可將視覺傳導到大腦。

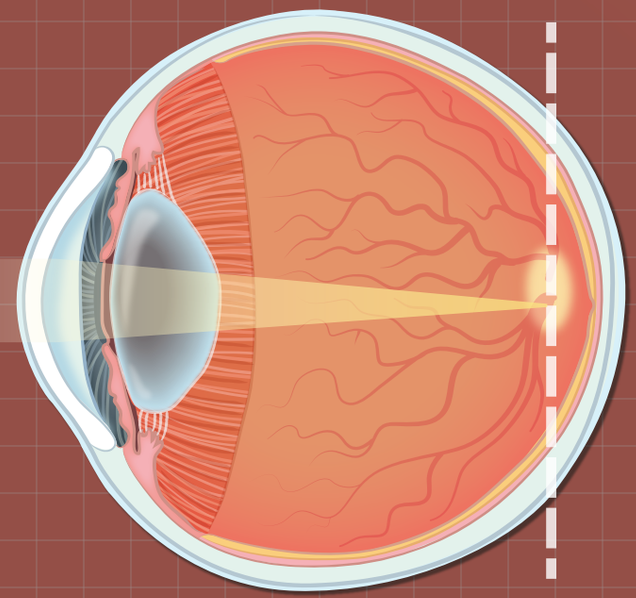


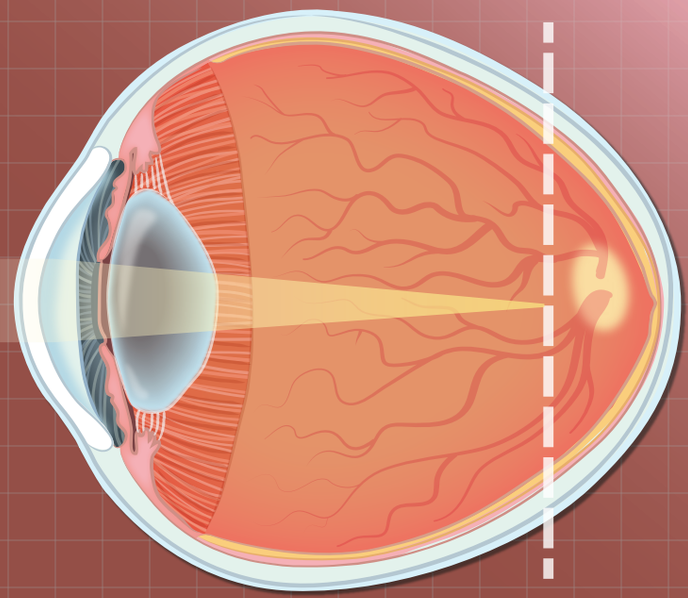
近視是一種疾病!

遠方景物的焦點
落在視網膜上



遠方景物的焦點落在視網膜前



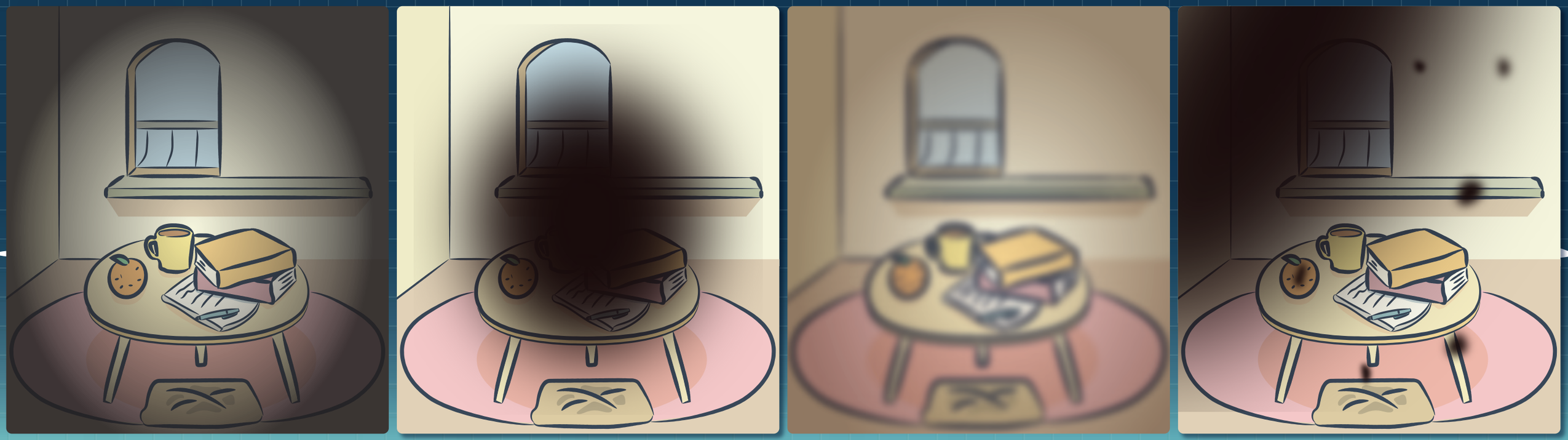


■ 正常視力　■ 近視300度　■ 近視500度以上

近視眼的眼軸拉長、變形、眼球組織變薄、提早老化、不可逆

世界衛生組織於2015年發布『The Impact of Myopia and High Myopia 』
指出高度近視是指近視500度以上

近視可能的併發症很多



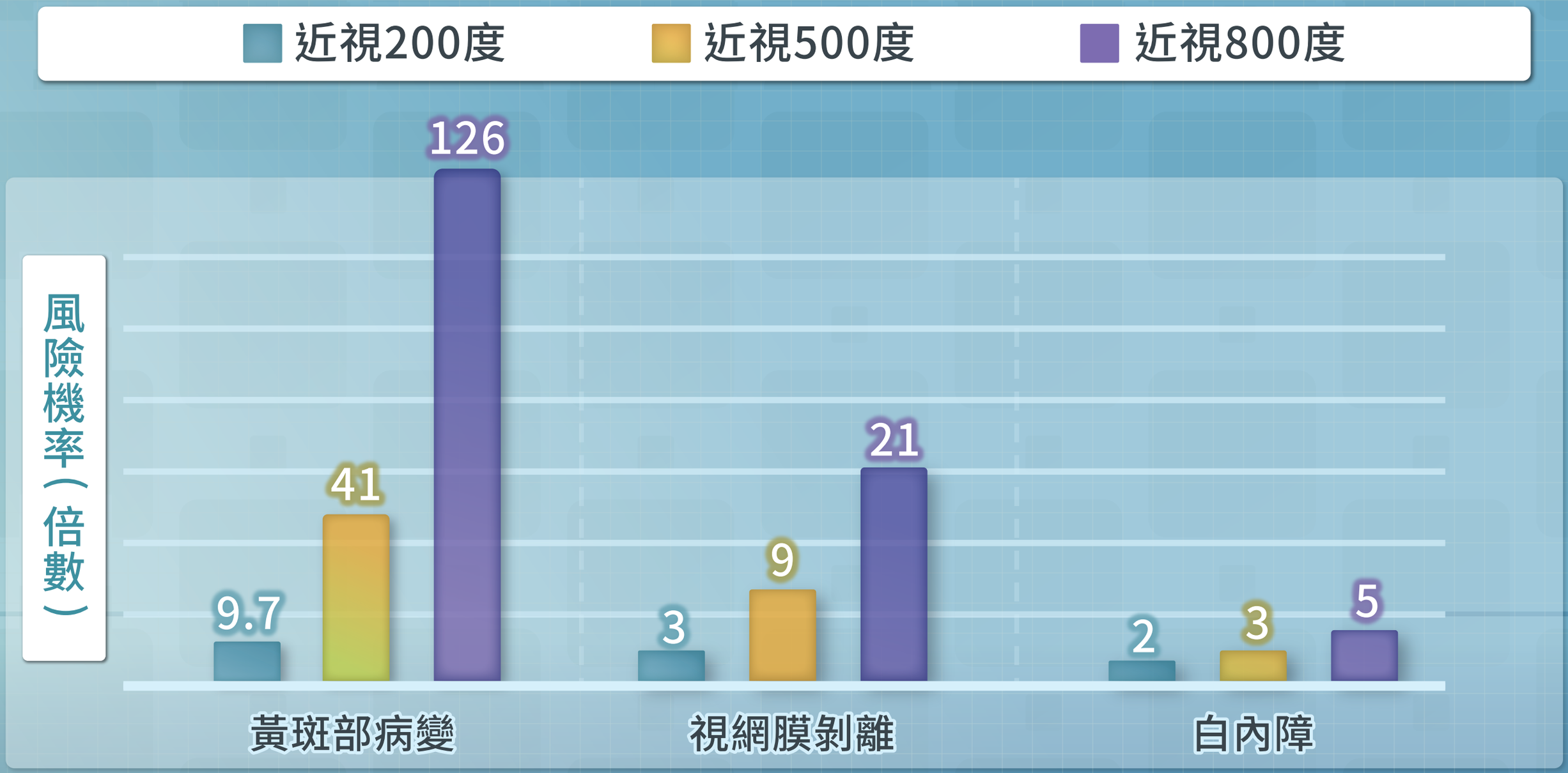
青光眼
導致邊緣視野受損

黃斑部病變
導致中心視野受損

白內障
導致視力模糊、昏暗

視網膜剝離
導致視野缺損

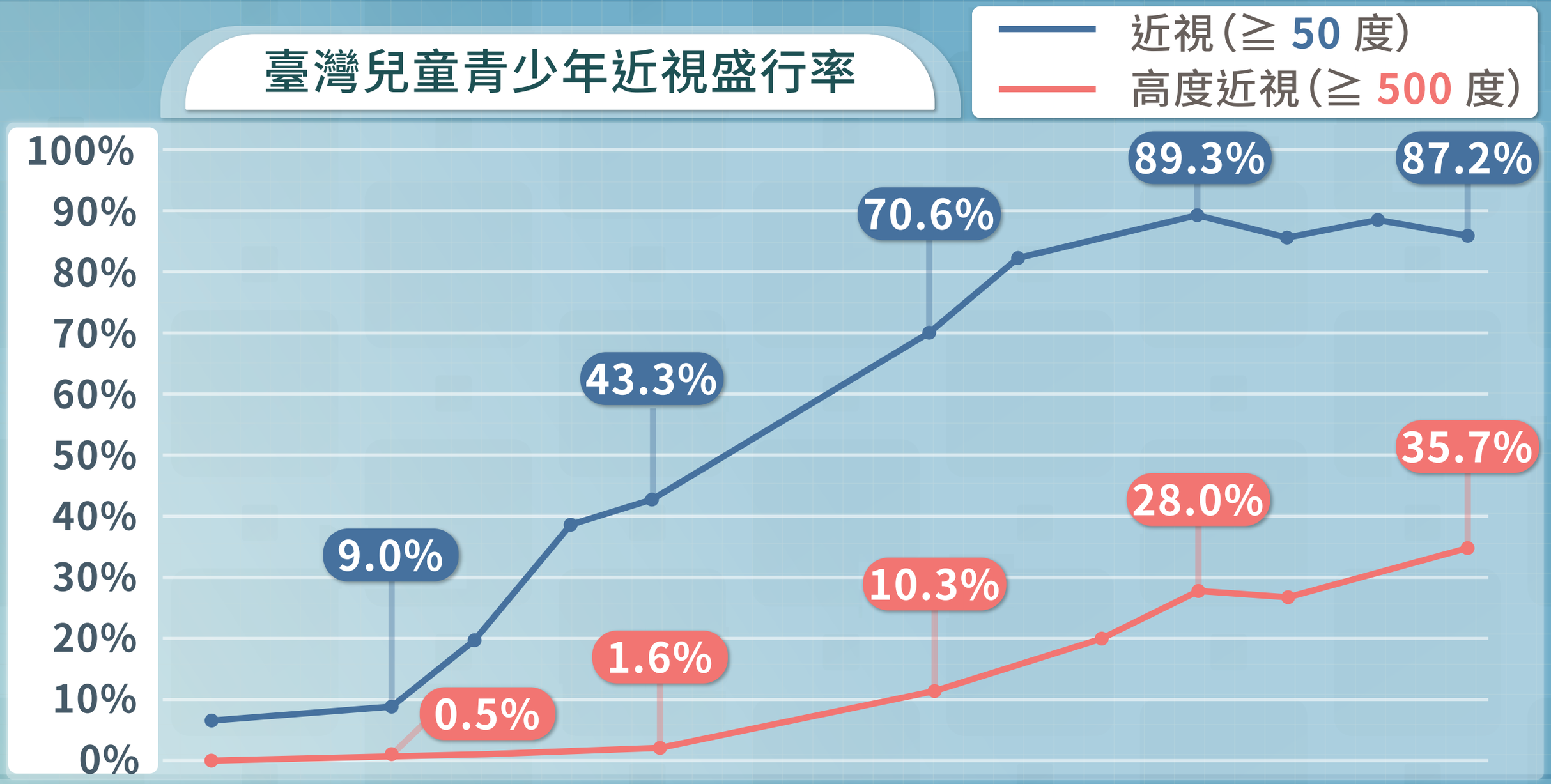
近視度數愈高，罹患眼疾風險愈高

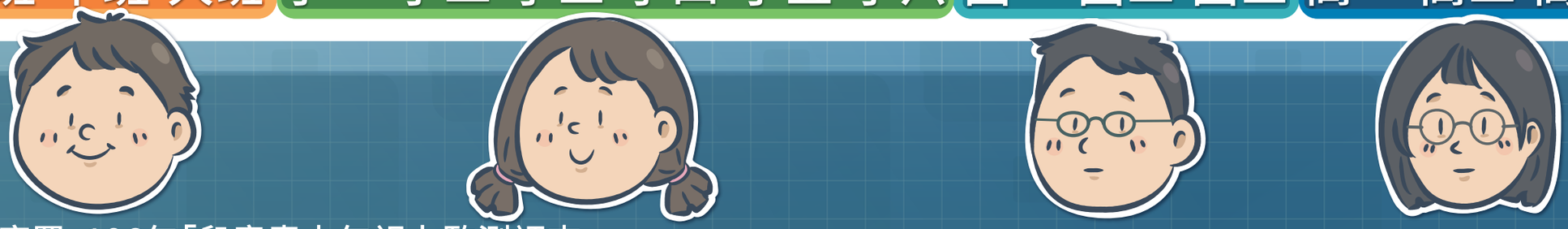


參考資料：
Ogawa & Tanaka, 1988, Flitcroft, 2012 (Retinal Detachment Risk)
Vongphanit et al, 2002, Flitcroft, 2012 (Myopic Maculopathy Risk)
Vongphanit et al, 2002, Flitcroft, 2012 (Posterior Subcapsular Cataract Risk)

高年級高度近視上升 及早治療，延緩近視速度加深

臺灣兒童青少年近視盛行率





參考資料：

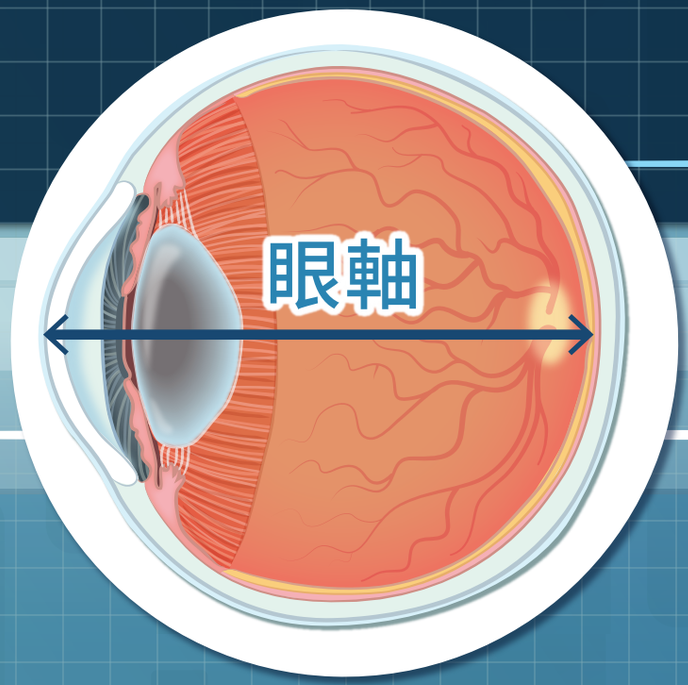
1. 衛生福利部國民健康署，106年「兒童青少年視力監測調查」

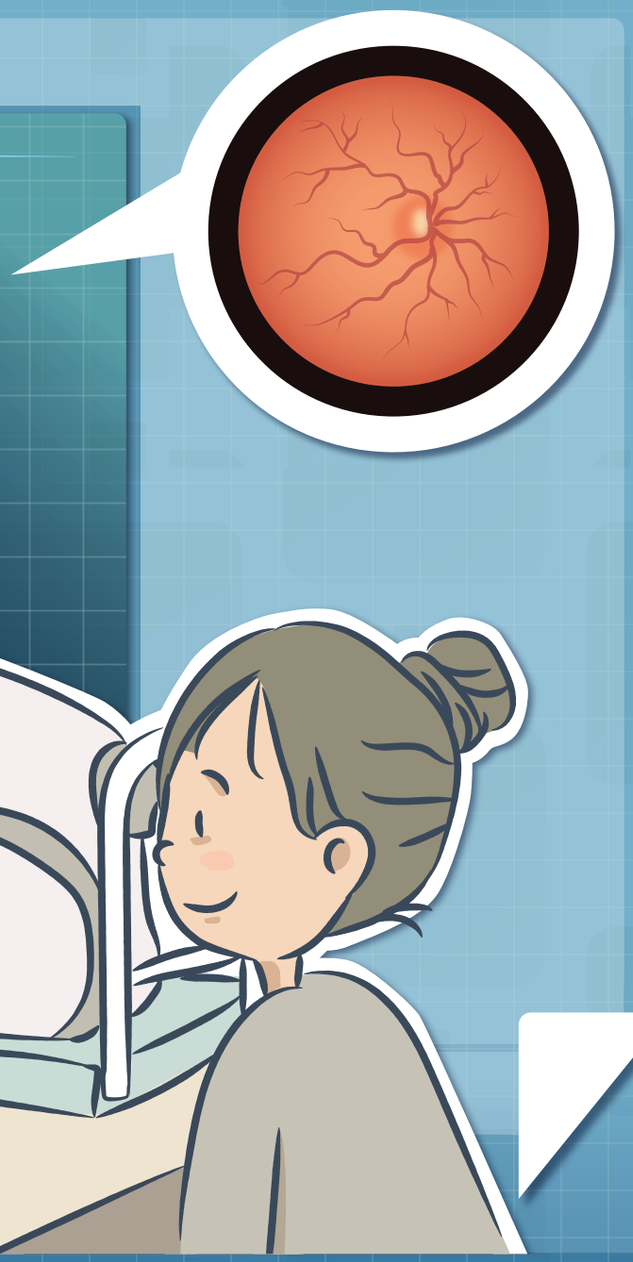
減少高度近視 每年至少一次視力檢查

A 眼底檢查：定期散瞳檢查視網膜。

B 眼軸測量：正常為24毫米以內。

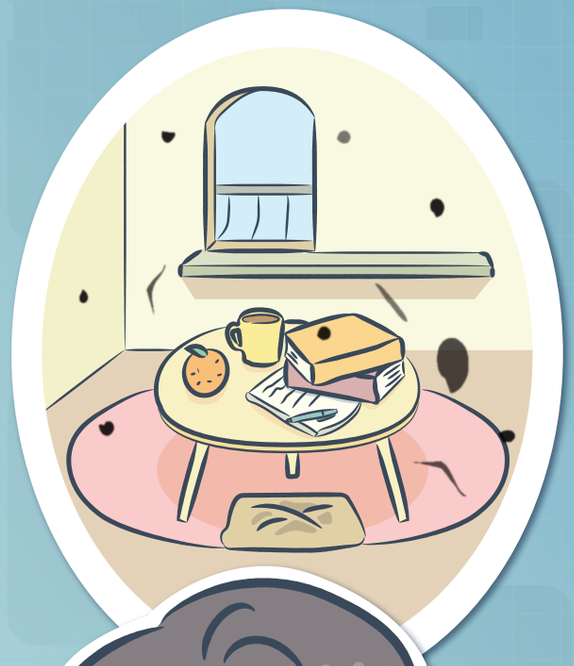
C 眼壓及視神經盤檢查。



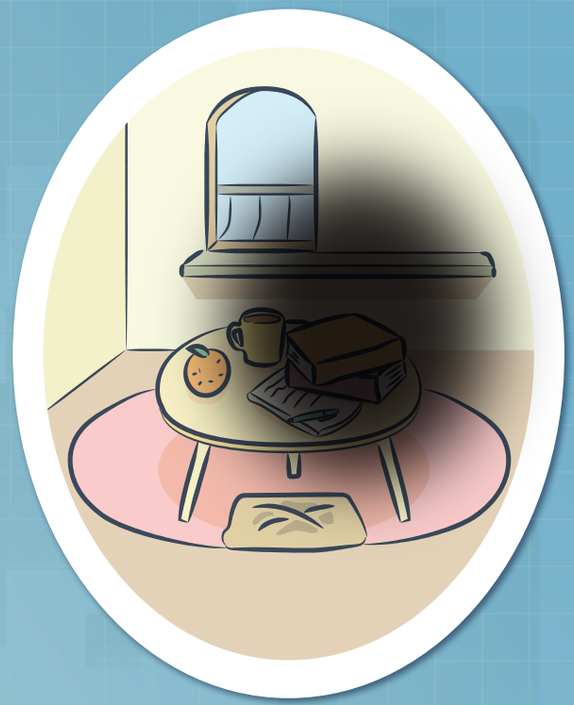


如有眼睛有異常症狀 要提高警覺，儘速就醫！

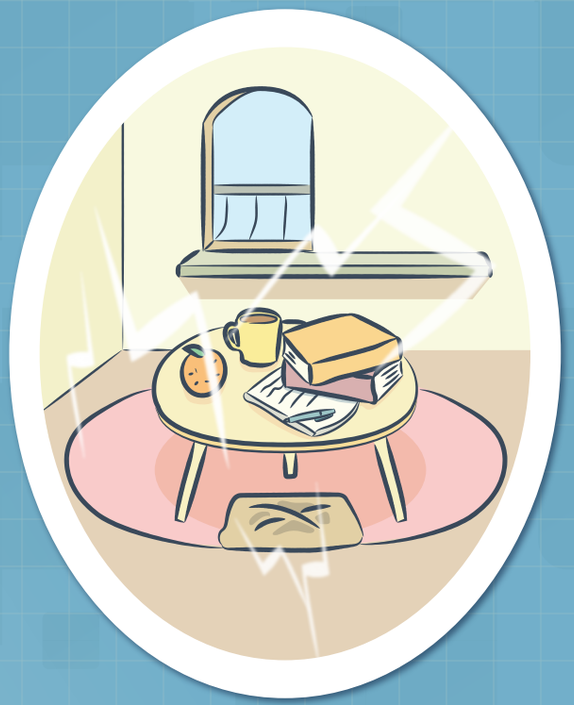
1 飛蚊症突然惡化



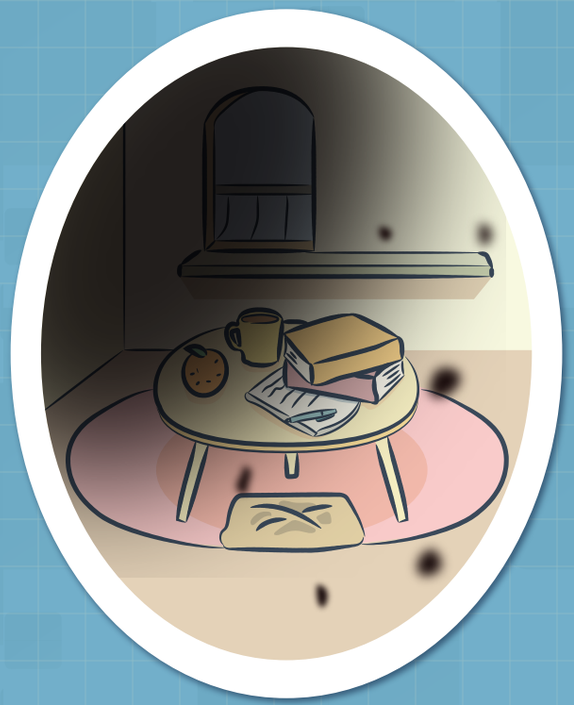
2 眼前出現黑影



3 眼前出現閃光



4 突然視野缺損





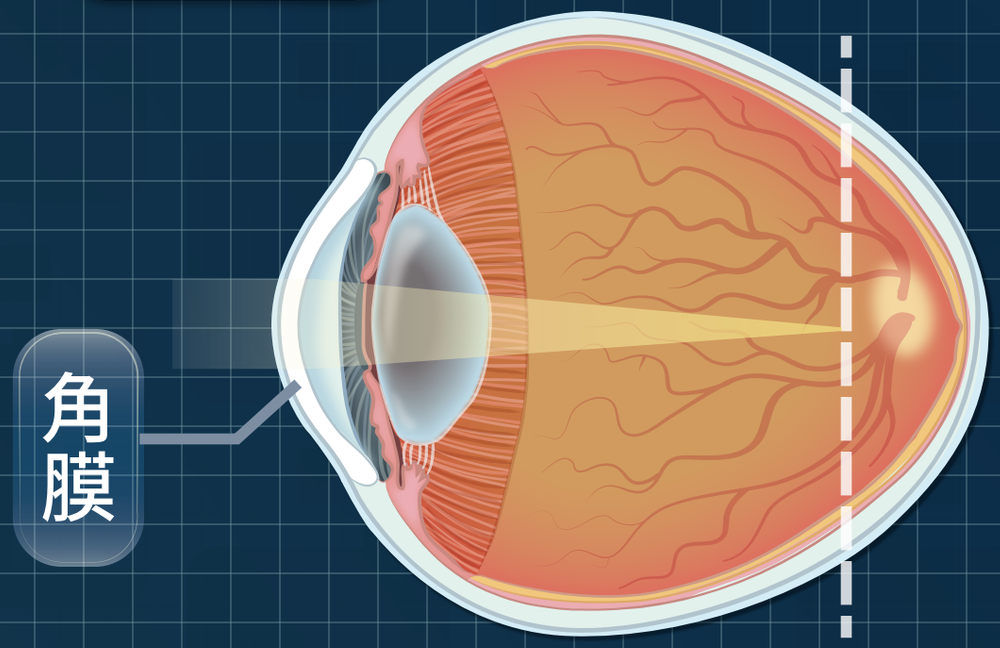
愈遲就醫，治療難度愈高

視力永久喪失的風險愈高！

雷射近視手術可以治癒近視嗎？

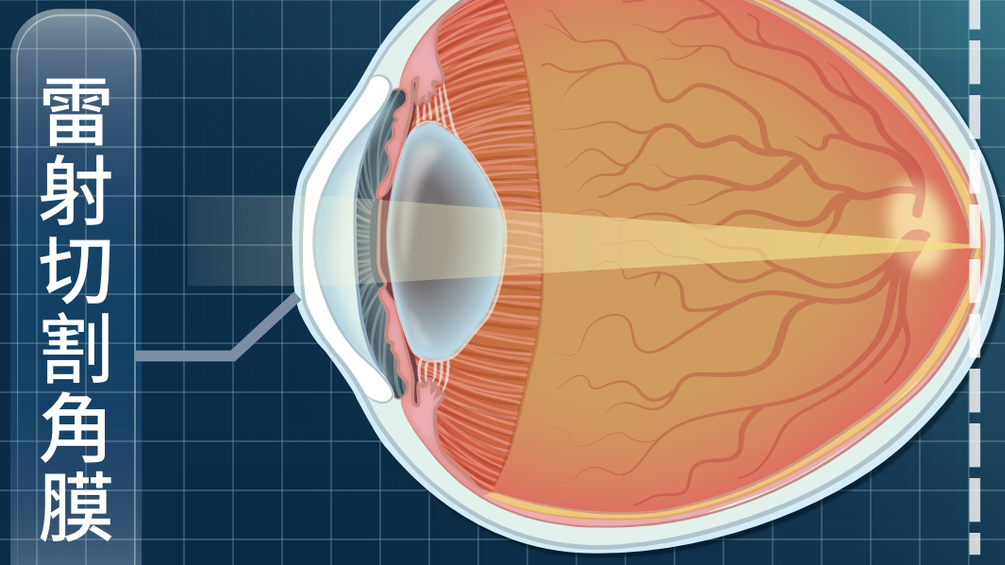


術 前



影像聚焦在視網膜前

術 後　眼軸依舊很長！



影像聚焦在視網膜

正解

雷射近視手術無法治癒近視的眼軸拉長問題
仍有出現各種近視併發症的風險！

保持視力不惡化　視力日常保養重點



適度光線

減少用眼過度
用眼30分鐘
休息10分鐘



正確姿勢
保持30-45公分
的距離



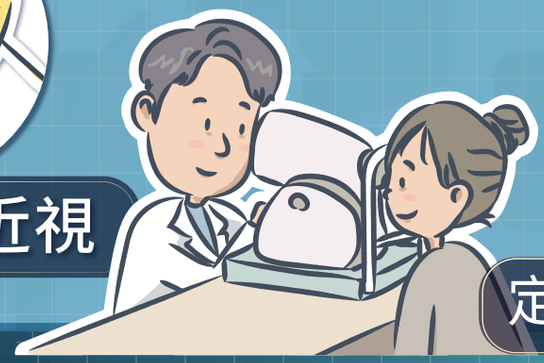
多吃綠色蔬菜、
富含葉黃素的食物



戶外活動預防近視



充足睡眠



定期眼科檢查

1. 定期就醫視力檢查 …… 每年應進行1-2次眼科醫師檢查
2. 天天戶外活動2小時 …… 力行**天天120**，每天戶外活動時間加總2小時
3. 力行規律用眼3010 …… 近距離用眼3C或讀書30分鐘就遠眺休息10分鐘
4. 睡眠時間是充足 …… 充足睡眠可讓眼球肌肉休息和組織修復
5. 健康5蔬果 …… 攝取富含水果和蔬菜的飲食，特別是深色多葉蔬菜

指導單位 教育部

執行單位 國立臺灣師範大學

照護線上

諮詢專家 高雄長庚紀念醫院
眼科教授暨近視防治中心主任、
教育部國教署學童視力保健計畫主持人
吳佩昌醫師

諮詢單位 衛生福利部
衛生福利部國民健康署
中華民國眼科醫學會

姓名標示—非商業性—禁止改作
本授權條款允許使用者重製、散布、傳輸著作，但不得為商業目的之使用，亦不得修改該著作。
使用時必須按照著作人指定的方式表彰其姓名。