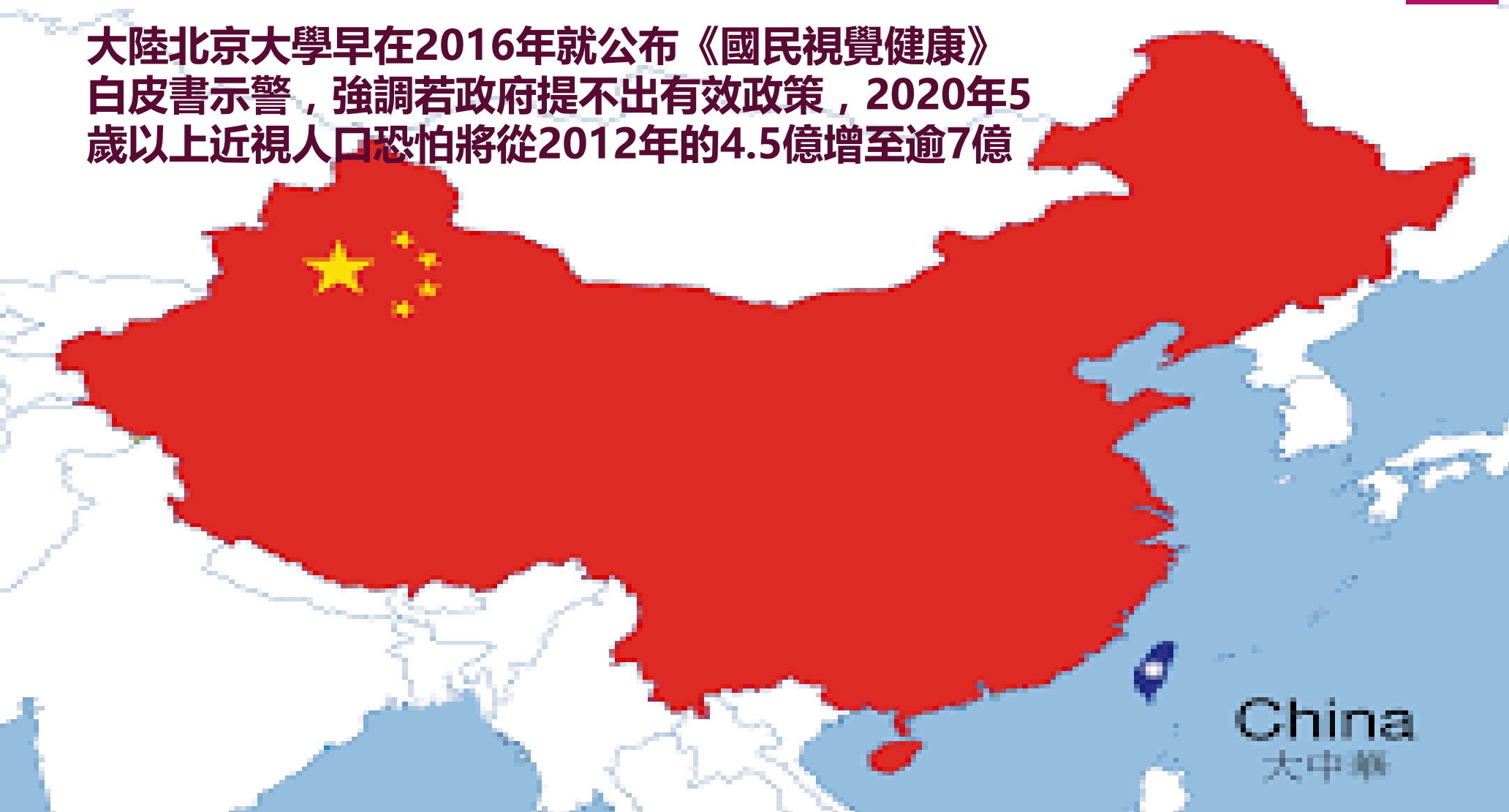




近視

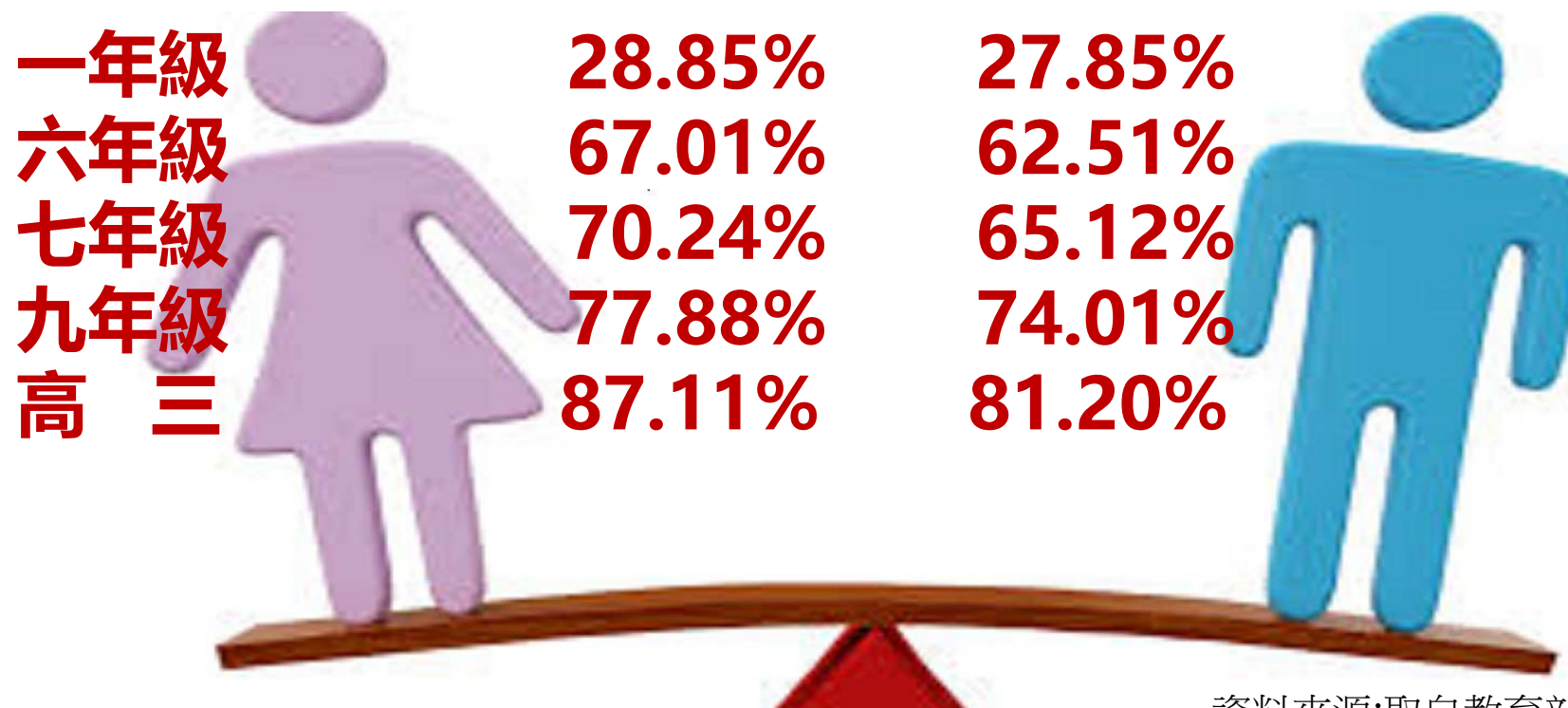
和你想的不一樣

大陸北京大學早在2016年就公布《國民視覺健康》
白皮書示警，強調若政府提不出有效政策，2020年5
歲以上近視人口恐怕將從2012年的4.5億增至逾7億





105學年度桃園市中小學生裸視視力不良比例



資料來源:取自教育部學生健康資訊系統

- ▶延緩近視的年紀
- ▶近視-控度防盲



高度近視

► 高度近視（600度以上）合併症是近視最具殺傷力之處，分為視網膜剝離、黃斑部病變、青光眼、白內障四類

► 影片 <https://youtu.be/XEkuLdxG4RU>

甘仲維

Humanis
care

eCARE-System

Envirom
Environment

1980年出生

交通大學資工
所博士

任職台積電

Yahoo!奇摩首
頁

資策會創新應
用服務研究所
產品經理

破解近視迷思

不了解近視真正原因

小孩從來不看電視，為什麼會近視？

缺乏接受治療的積極性

沒有急迫性
網路謠言？

忽略光學矯正的重要性

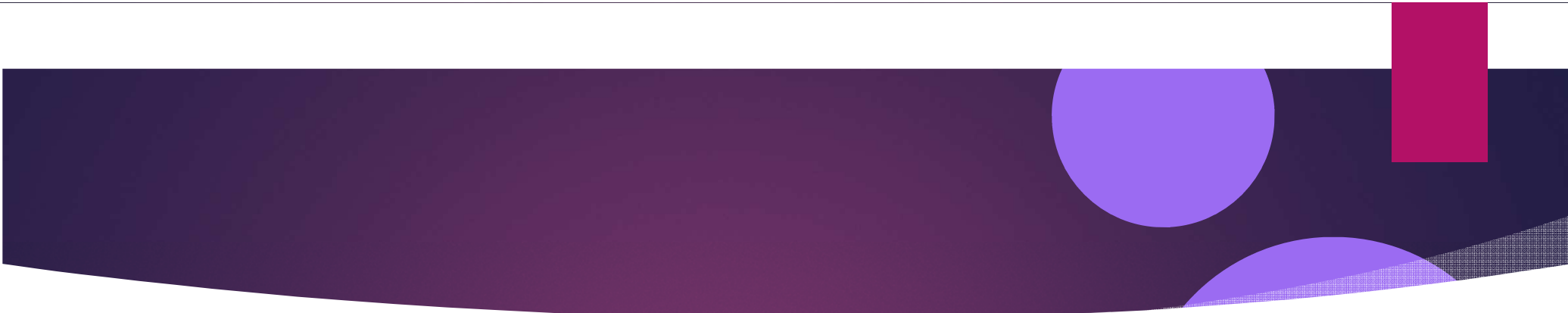
儘量不要戴眼鏡
儘量不要配足
能不戴就不戴



控度防盲

必看攻略



- 
- ▶ **用眼習慣控管** - 中段休息, 增加戶外活動時間
 - ▶ **藥物** - 低濃度長效型散瞳劑 阿托平 Atropine
 - ▶ **光學矯正** - 足度配戴眼鏡矯正, 角膜塑形
 - ▶ **定期檢查** - 每年一至兩次



時間 越短越好



尺寸 越大越好



距離 越長越好

視力 越來越好



視力保健新觀念

陳祐瑋

靖明眼科



陳祐瑋

4月12日 12:46 · 🌐

家長問道：「看書會近視嗎？」

我說：「會喔，二三十公分屬於近距離，看久了會近視」

再問：「看電視會近視嗎？」

我答：「一兩公尺以外屬於中遠距離，與近視無關。」

再問：「畫圖會近視嗎？」

我說：「是的，畫圖也是近距離用眼。」

家長恍然大悟：「啊！只要手摸得到，就可能近視！」

我笑答：「沒錯！手摸不到的就不會近視，完全正確」



👍 讚

💬 留言

➦ 分享

圖文分享自陳祐瑋本人臉書

**對孩子說不，需要堅強的
意志力，和永不放棄
的耐力。**

