

# 別再把近視當作完全是遺傳、基因造成的

\*給家長的一封信\*

親愛的家長您好：

台灣將變成近視王國，你擔心嗎？國民健康局統計，國小六年級學童近視率高達 70.6%，到高中攀升到 87.2% 的近視率！難道真的要讓近視變成我們未來主人翁的宿命嗎？然而本校 108 年一年級新生一入學的近視率 39.2%，隨著學童的長大近視幅度也逐年的攀升，六年級近視率已高達 79.6%，儼然已成為本校學童成長階段需要重視的問題。

現今台灣的學童正面臨將可能變成「四眼仔」下場的危機，遺憾的是大部份的父母，對學童近視的問題不重視。近視的兒童人數越來越多，也以放任的處理態度面對，致使視力度數的惡化速度越來越快，然而台灣第二位失明原因也是高度近視導致的併發症。

近視就是眼球生病了，因為近視是因為眼球變長、變大，形狀被改變了，所以生病了就要治療、預防惡化，造成併發症的發生。一旦走向近視不歸路，就要控制度數惡化的發生，造成高度近視的併發症。年紀越小近視度數就增加越快，所以高中以前，一旦近視未加控制，近視的惡化速度是一年以 100 度的速度增加，將會造成孩子未成年之前就會變成高度近視的一員。

防盲基金會董事長蔡瑞芳醫師表示，國外研究證實，近視與基因關連性不大，反而與日曬有密切關係，只要增加學童曬太陽時間，就可有效防治近視，及惡化速度。蔡瑞芳解釋，日曬時，大腦分泌多巴胺，可以抑制眼球變長變大，也就是預防眼球結構病變，進而減少近視發生，如有近視，常曬太陽，則能延緩度數增加速度。國教署學童視力保健計劃主持人、高雄長庚眼科系主任吳佩昌指出，每周在戶外曬太陽 4 小時以上，就能有效降低學童近視。科學家表示：「大部分東亞國家的近視因素來自環境，而非只是基因問題。」

造成視力不良的最主要問題，就是「長時間」「近距離」的使用眼睛，所以一旦用眼過度眼睛就會生病而近視。近視並不是只要佩戴眼鏡或雷射治療就可以完全解決近視的問題，還迫切需要預防度數惡化，變成高度近視及併發症的發生。

目前本校竭盡一切方法推動照護視力的宣導活動，除了每學期定期篩檢全校學童視力測量，視力就醫複檢通知，推行全校下課後教室淨空，並安排課間活動、辦理視力保健課程宣導，以建立學童對視力照護的正確知識。有關學童護眼的問題仍需要家長全力的配合與關心，一起努力為學童的視力守護著。

護眼六招：

- 一、遵守用眼 3010 習慣(看書、寫字、看電視及使用手機電腦 30 分鐘一定要休息 10 分)。
- 二、每日戶外活動 120(下課一定走出教室、放學後戶外活動超過 30 分鐘、周末或假日一定要到戶外活動，每日累積 2 小時以上)。
- 三、3C 產品小於 1(未滿 2 歲幼兒不看螢幕、2 歲以上每天看螢幕不超過 1 小時)。
- 四、看書、寫字距離要大於 35 公分，及注意充足的燈光。
- 五、均衡飲食，天天五蔬果。
- 五、定期就醫(遵從眼科醫師的處置，達到有效控制度數的增加)

親愛的家長，假日請為孩子多安排戶外活動，嚴謹孩子遵守不要從小就當低頭族，管控孩子打電腦、電動、看手機及電視的時間。戶外活動做好護眼措施，在陽光下防紫外線造成孩子的傷害，例如戴帽子及太陽眼鏡等，遵從眼科醫師處方治療控制。孩子的視力保健需要你我共同聯手出擊，打造未來主人翁的光明視界。

～南郭國小關心您～