

# 減少 3C、走出戶外 幼兒護眼遠視好視力



現代孩童因過早接觸 3C 產品而近視的人數增加很快，且度數以平均每年增加 75~100 度的速度惡化，高度近視會增加罹患青光眼、黃斑部病變、白內障及視網膜剝離等的風險。讓我們陪伴孩子進行「3010120」護眼運動與遠視儲備的日常保健，以保留好視野。

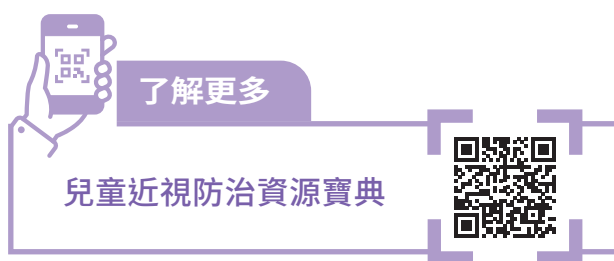
文字撰寫 | 林恆祐

資料提供 | 衛生福利部國民健康署

據衛福部國民健康署（簡稱健康署）2017 年兒童青少年視力監測調查顯示，我國學齡前兒童（2-5 歲）近視率為 7.95%，小學兒童（6-11 歲）近視率為 48.66%。若幼年時罹患近視病又沒有強化護眼行為，度數將會隨著年齡快速增加，平均每年上升 75~100 度，如此很快就會惡化成高度近視，還將面臨青光眼、黃斑部病變、白內障及視網膜剝離等病害的威脅，甚至有導致失明的可能。

## 戶外活動 最好的護眼秘訣

因此，陪伴孩子走出戶外享受陽光、藍天、大海與綠地，減少使用 3C 產品，不僅能享受促進親子情感的相聚時光，更是把遼闊視野還給雙眼的有益活動。亮、寬、廣、遠的環境能放鬆睫狀肌，陽光則會刺激視網膜釋放多巴胺，抑制眼球軸長增長，保持遠視儲備，都能減緩近視發生及惡化。據健康署 2013 年國小低年級學童視力保健介入計畫結果，每週戶外活動達 11 小時，1 年平均可減少 55% 的近視發生率；每週日照時間超過 200 分鐘，則可減少 49% 學童罹患近視機率。



## 定期檢查不可少 落實護眼原則

在日常生活中，家長則應與孩子共同規劃使用 3C 產品的時間，保持與螢幕距離及室內光線明亮，並落實「3010120」護眼原則，即用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘，再加上每天戶外活動 120 分鐘，並搭配「愛眼健康操」，在歌舞律動中熟悉「左邊看看、看右邊、遠方看看眨眨眼」等護眼小秘訣。

健康署也呼籲家長，別忘記每年至少 1-2 次定期帶孩子做檢查視力及散瞳度數，遠視儲備可視為與生俱來抵抗近視的寶物，幼兒應有 150 至 200 度遠視度數、國小低年級應有 100 度遠視度數，中、高年級應有 50 度以上遠視度數。家長應注意孩子在學齡前至學齡期的視力保護，如果長時間過度近距離用眼、缺乏戶外活動等行為，過早消耗遠視儲備量，就可能加速進入近視的危險期。另外若臨時發現眼睛出現異狀，更要儘速帶至眼科看診追蹤。 