



# 近視防控辦法多 老中青幼要揀妥

眼睛是靈魂之窗，對任何年紀的人士相當重要。

兒童上學吸收知識，成年人在事業上拼搏，年長人士享受退休生活，全賴有良好的視力。香港浸信會醫院關注社會上不同人士的需要，多年來提供優質的眼科服務，協助有需要人士改善及提升視力，引入嶄新的眼科技術，能有效提高手術的準確度，使病人得到最大得益。

**香** 港兒童的視力如何？香港浸信會醫院為鼓勵家長關注學童眼睛健康，早前舉辦為期9個月的免費兒童視力檢查計劃，於2016年5月16日至2017年2月28日期間，為接近200名來自低收入家庭的小朋友提供全面的眼科檢查，有兩項發現：第一，當中有25%學童有弱視、斜視、散光或深近視的問題，需要安排治療或專科轉介。其次，有15%學童經視力檢查後，發現需要配戴眼鏡，原因主要是有遠視和散光。

小童4、5歲開始近視，日後近視加深的機會較大。及早發現小朋友有視力問題，好讓他們盡快得到治療。8歲前為視覺發育的關鍵時期，到了6、7歲才被發現視力出現問題，矯正視力的時間只餘下1、2年，時間不充足。雖然仍有機會矯正視力，但治療難度增加。

治療弱視最有效的方法是遮眼訓練，即遮蓋「好眼」以訓練視力較弱或發育欠佳的一只眼。小朋友通常在下課後或假日進行遮眼訓練，訓練所需時間視乎年紀及視力發育程度，年齡愈大需時愈長。小朋友升上小學後，功課及課外活動多了，可以接受視力訓練的時間減少，這解釋了及早發現弱視的重要性。



## 兒童近視加深有原因

最近有研究發現，兒童近視的比率較20年前大幅增加，相信與經常觀看近距離事物有關，包括溫書做功課、玩智能手機等。近視兒童長大後容易患上深近視，日後得到青光眼、黃斑病變、白內障等眼疾的機會較高，故此在他們年幼時必須透過方法控制其近視加深速度。

現今醫學上，有兩個方法令到近視速度減慢，其一是近視兒童晚上睡眠時配戴角膜矯視鏡，矯視鏡片會發揮功用，改變角膜弧度，減輕近視度數加深。



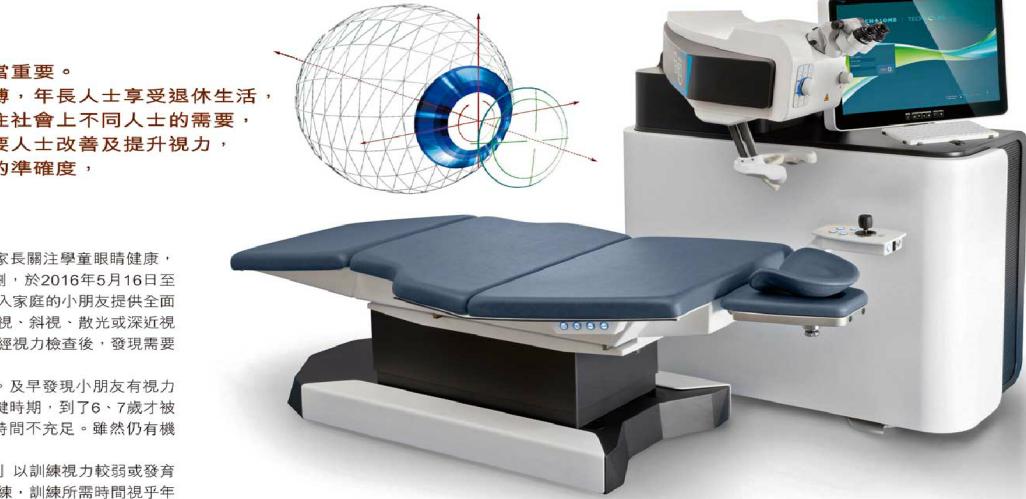
▲ 兒童接受視力檢查，及早發現和展開視力訓練，令近視速度減慢，減低日後發展成深近視的機會。

另一控制近視速度的方法是使用眼藥水，這些眼藥水名為阿托品（Atropine），有放大瞳孔功效。早於50年前有研究證實阿托品眼藥水能夠控制近視加深，不過濃度1%有副作用，導致眼睛及皮膚敏感，瞳孔放大後有異光，並出現類似老花的情況。日間運動時，需要配戴太陽眼鏡或漸變眼鏡保護眼睛。基於上述原因，當時臨床上未有採納應用。

近年新加坡研究發現，低濃度阿托品眼藥水（0.01%）能夠減少甚至避免剛才提及的副作用。該研究顯示，近視兒童連續使用這類眼藥水2年後，近視平均加深20至50度（研究中的對照組平均加深120度），可見近視兒童使用眼藥水能減慢近視加深速度。

## 眼藥水VS角膜矯視鏡

小朋友初期有近視而度數不深，開始使用低濃度眼藥水，會達到減慢近視加深的目的，但在日間時間要如常配戴眼鏡觀看視物。近視小朋友連續使用這些眼藥水2至3年左右，如之後仍然有近視加深情況便需要繼續使用眼藥水。



## 近視防控從小開始

- 8歲前為視覺發育的關鍵時期。家長為小朋友安排小朋友在4、5歲時接受眼科檢查。及早發現視力問題，讓他們盡快得到治療，改善及提升視力。
- 近視兒童連續使用低濃度阿托品眼藥水能減慢近視加深速度。

配戴矯視鏡片與使用眼藥水有同樣效果，都能夠減低近視加深速度，但配戴矯視鏡可能會引起角膜潰瘍等併發症，嚴重的話會致盲，而使用眼藥水不會有這個風險。有深散光的兒童，適合使用眼藥水，不適合配戴矯視鏡。兒童患有眼睛敏感，配戴矯視鏡而導致眼睛發炎的機會較高。

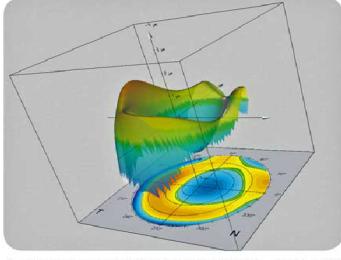
最近澳洲有研究推測到2050年全球將會有一半人有近視，十分一是深近視。在此提醒各位家長，為兒童進行視力檢查十分重要。只要及早發現，可盡快幫助小朋友控制近視加深速度，他們將來患上深近視及相關的眼疾風險大大減低。

## 無刀激光矯視改善視力

有近視的人，總會覺得日常生活受到影響，雖然通過配戴眼鏡或隱形眼鏡獲得清楚的視力，但戴眼鏡有很多不方便之處。有甚麼安全的矯正視力方法？現代激光矯視手術是安全可靠的選擇。

近視的原因是眼球過長，透過激光矯視手術，在角膜上切開一片瓣膜，以露出角膜板層的組織，再用準分子激光從角膜去除部分的組織層，透過改變角膜弧度而減去近視度數。完成打磨後，醫生會將角膜瓣蓋回原來的位置，待其自然癒合。

激光矯視手術於30年前發明，全激光無刀切割矯視技術已用了16年，浸信會醫院採用嶄新的全激光無刀切割矯視技術，能在激光矯視手術的第一階段代替傳統切割儀，方便醫生製造出較薄而且厚度平均的角膜瓣。



▲ 全激光無刀矯視技術透過波前像差技術，能減低手術後光暈。



▲ 醫生為近視患者進行眼睛檢查，確定眼睛尤其是視網膜無問題，合乎接受激光矯視的基本要求。

## 矯視手術前進行眼睛檢查

最新一代的全激光無刀切割矯視技術，各方面都有進步，例如在第一部分的切開一片瓣膜只需20秒內完成，比起第一代技術需要70秒的時間更快，時間愈短，傷口和皮膚癒合加快，視力復元快。基本上，近視散光度數愈高，矯視準確度愈高。

那些人適合激光矯視？大部分近視患者適合接受激光矯視手術，醫生會為他們進行全面視覺及眼睛檢查，確定眼睛尤其是視網膜無問題，合乎接受激光矯視手術的基本要求。深近視或深散光人士，如戴眼鏡或隱形眼鏡感到不舒服，接受激光矯視後反而變得輕鬆自在。

## 全激光無刀矯視手術優點

- 現代全激光無刀矯視手術是安全可靠的矯正視力選擇。手術時間短，傷口和皮膚癒合加快，視力復元快。

## 白內障手術治癒率高

白內障是一個很普遍的病，隨年齡增長，眼球內的晶體混濁，外科手術是唯一被確定有效治癒白內障的方法。白內障患者接受超聲波乳化微創手術相當普遍，醫生在患者眼部切開一個細至2.2mm至2.6mm的傷口，使用小型的超聲波探針插入眼內，將混濁的晶體分解及吸出，然後植入人工晶體。多數毋須縫針，傷口痛楚輕微，復元加快，手術一周後康復率高達90%，受感染及出現後遺症的機會較低。



▲ 白內障手術採用的新新科技，令白內障患者再毋須要等特晶體成熟也能夠得治療。

近年來，白內障手術儀器的速率增快，手術時間只需20分鐘左右。香港浸信會醫院採用單次性白內障超聲波探針手術儀器，毋須使用太大的能量也達到同樣手術效果。白內障手術儀器有不同的制式，針對病人的個別需要，提升手術準確度，嚴重白內障患者適用。

不少人以為白內障手術要待晶體成熟才適合進行，其實晶體未成熟都可進行手術。及早做手術可減少超聲能量的使用，病人的傷口較細，加快復元。當白內障患者有眼膜，視力得5至6成但每况愈下，都適合做手術。閉角性青光眼的白內障患者，接受白內障手術後房水位加大，有機會減低眼壓。此類患者其白內障晶體雖未成熟，但及早做白內障手術易於控制青光眼。

## 現代人工晶體的選擇

白內障手術植入的人工晶片有很大的進步，所有人工晶體有過濾紫外線功能，淡黃人工晶體同時過濾紫外線與高能量藍光，更接近人類天然晶體的過濾功能。非球面設計在昏暗環境下增強影像的清晰度。人工晶體有不同焦距及功能，需要經常近距離閱讀，透過植入多焦距人工晶體減少老花的負荷。眼睛曾受傷有疤痕，患糖尿病或神經線疾病，有黃斑病變，適應人工晶體的能力較弱，宜選擇單焦距人工晶體。

由此可見，選擇一款最適合自己的人工晶體，便會達到最理想的術後效果。



▲ 超過60歲以上三份之一人患有白內障，而60歲以下患有白內障人數大約佔香港浸信會醫院白內障手術所有個案的5%，可見白內障非年長人士專利。

## 白內障手術小貼士

- 白內障手術將混濁的晶體分解及吸出，植入人工晶體。微創手術毋須縫針，傷口痛楚輕微，復元快。
- 白內障手術不須待晶體成熟才進行。
- 閉角性青光眼患者，及早接受白內障手術後青光眼易於控制。

## 眼科中心

地址：香港浸信會醫院B座5樓  
電話：2339 8611  
傳真：2337 7589  
電郵：eyecentre@hkjh.org.hk