



預防及治療兒童近視

患有近視的年青人數目近年來大幅增加，就此情況，預計二十年後全世界患有近視的人口，將會達到一半；而深近視會增加患上視網膜退化、裂孔、脫落，及青光眼等嚴重眼疾的機會。因此，研發有效方法來防止兒童患上近視比替成年人改善近視更重要。醫學界的焦點，由發展激光矯視手術減去近視，改善視力，而轉到減慢及防止近視加深。

總結最近十年的研究成果，只有戴硬性隱形眼鏡及滴阿托品 (Atropine) 眼藥水兩種方法，能有效減慢近視加深。如患者選擇晚上戴硬性隱形眼鏡睡覺，日間就不需要戴眼鏡，方便運動，但若本身有眼睛敏感或中度散光的患者則不適宜佩戴。

另外，處理鏡片消毒及眼睛護理需要非常小心。雖然嚴重的眼睛感染個案並不常有，但每年都有青少年因戴矯視隱形眼鏡感染而引致永久性的視力損害，甚致失明。

另一有效方法是每天滴一次阿托品眼藥水。早於二十年前醫學界已經發現阿托品眼藥水可以減慢近視加深，但礙於副作用如散瞳畏光、近距離視力模糊，致未有廣泛使用。據新加坡國立大學的一系列大型臨床試驗顯示，低及中濃度阿托品眼藥水與高濃度眼藥水 (1%) 同樣有效減慢近視加深，卻沒有高濃度眼藥水的副作用。香港中文大學的研究亦證實低濃度眼藥水 (0.01% 至 0.05%) 的成效。家長只要每天為兒童滴一次低濃度的阿托品眼藥水，便可省卻處理隱形眼鏡鏡片護理的程序，日間則可如常戴眼鏡。

無論選擇那一個方法，家長應鼓勵兒童多作戶外運動，接觸陽光，閱讀時距離要適中及光線要充足，及避免長時間使用手機或電腦。

(資料由香港浸信會醫院提供)



林子顥醫生

香港浸信會醫院
眼科中心主任