

# 預防近視，每天戶外運動兩小時

楷和  
醫心



近視問題於中國以至亞洲地區都相當嚴重。世衛亦有研究指出，中國青少年近視率世界第一，高中生和大學生的近視率均超過七成，小學生的近視率接近40%，情況甚至有逐年上升的趨勢。

近視率在亞洲地區特別高的原因，除了是遺傳問題，居住環境以及學習方式等後天因素都帶來影響。一來，亞洲學童的學習時間平均較其他地區長，而居住環境亦相對地較歐洲地區狹窄；二來，他們亦普遍欠缺足夠時間在戶外玩耍嬉戲。長時間近距離視物會引致近視，所以我們會發現歐洲人甚至是愛斯基摩人，由於他們的生活環境可以提供遼闊的視野，由是甚少出現近視者。當然，近年西方地區學童的近視率亦有上升趨勢，原因是身邊愈來愈多手機、平板電腦等產品；但亞洲始終是最嚴重地區，主因是生活環境問題。

要預防或者減慢近視加深，讓孩子進行更多戶外活動就是最簡單、最直接的方法。有多項研究指出，每天兩小時戶外運動可預防近視，因為眼睛可以藉着眺望遠處事物，令瞳孔收縮並強化聚焦力，有預防及減慢近視加深的效果。此外陽光中紫外線亦可以促進體內多巴胺代謝，而多巴胺可以幫助避免眼軸變長，防止進入眼睛的光線在聚焦時出現焦點扭曲。

除此之外，家長亦要留意小朋友的近視加深情況，為他們準備一副適當度數的眼鏡，幫助眼球焦點正確聚焦在視網膜上。眼鏡度數不足或延遲佩戴，就會令近視度數快速加深。部分人可能將激光矯視手術當作矯正視力的最後手段，但眼球會因近視而被拉長，而這個手術並無助於令眼球回復原狀。當眼球愈被拉長，眼內組織就會愈薄，增加視網膜脫落的風險，並且將有更高機會患上青光眼和白內障。

眼科專科醫生 陳家傑