

## 什麼是近視？

近視 (Myopia, 讀音: my-oh-pee-uh), 也稱作短視, 是指**看不清遠處物體**的視力問題。到 2050 年, 全球約有 50% 的人將患有近視, 約 10% 的人將患有高度近視。

## 原因

近視眼的眼球長度比正常眼球長, 導致光線聚焦在視網膜之前。近視的形成與**遺傳因素**與**環境因素**有關。

## 體征和症狀

近視的症狀包括眼睛疲勞、頭痛、眯眼、揉眼、頻繁眨眼和看不清遠處物體。

## 高度近視

高度近視是指屈光度超過 -6 D 的屈光不正狀態。高度近視者患上視網膜 (retinal) 撕裂和脫落、白內障 (cataracts)、近視性黃斑 (macular) 病變或青光眼 (glaucoma) 等其他眼病的**風險更高**。

## 近視加深是可以預防的！



### 特殊眼鏡

定制的近視控制眼鏡可以減緩近視加深。



### 特殊隱形眼鏡

多焦隱形眼鏡和角膜矯形 (orthokeratology, 亦簡稱 OK) 隱形眼鏡可以減緩近視加深。



### 改變生活方式

每天參與戶外活動至少兩個小時, 飲食更健康, 減少螢幕使用時間和近距離用眼時間, 可以推遲近視的發生。



### 阿托品眼藥水

使用含有阿托品 (atropine) 成分的眼藥水, 可以減緩近視的加深。

為孩子安排定期眼科檢查。及早診斷可以提高治療的成功率。定期檢查應從 6 至 12 個月大時開始——無論孩子年齡多小, 只要觀察到異常, 均應進行全面的眼科檢查。學齡兒童應每年接受一次檢查, 而大多數保險 (包括 Medicaid) 都承保全面視力檢查和至少一副眼鏡的費用。

如需詳細資訊, 請致電 855-771-3937 聯絡紐約市衛生局視力計畫, 或造訪 [nyc.gov/health/vision](http://nyc.gov/health/vision)。