

台灣下課戶外活動預防近視研究，榮登 2013 年 5 月美國眼科醫學會網站頭條

AMERICAN ACADEMY OF OPHTHALMOLOGY
The Eye M.D. Association

For OPHTHALMOLOGISTS For PATIENTS AND THE PUBLIC

The American Academy of Ophthalmology

is the largest national membership association of Eye M.D.s. Ophthalmologists are medical and osteopathic physicians who provide comprehensive eye care, including medical, surgical and optical care.

INSIDE THE ACADEMY Advancing the lifelong learning and professional interests of ophthalmologists

[Learn more about the Annual Meeting in New Orleans, Nov. 16 to 19.](#)

[Evidence mounts that outdoor recess time can reduce the risk of nearsightedness in children](#)

[Ophthalmologists urge early diagnosis, treatment of AMD](#)

INSIDE EYESMART Educating people about eye diseases, conditions and the preservation of eye health

[How to choose the right sunglasses](#)

[Five tests, treatments patients should discuss with their ophthalmologist](#)

[Free DVD: Prevent vision loss from diabetes](#)

[DVD Gratis: Prevención de una pérdida de la visión debida a la diabetes](#)

美國新聞世界報導、華爾街雜誌、醫普雜誌等大篇幅報導，並越洋電話及電郵採訪

U.S. News & World Report

HOME HOSPITALS DOCTORS HEALTH PLANS NURSING HOMES

Outdoor Recess May Help Protect Kids

Second study tied sunlight exposure to better vision

May 3, 2013

HealthDay

NEWS REFERENCE EDUCATION

Medscape Today

Need a way to on-the-go? Access information from your mobile

AREDS2: Insights Into Optimal Supplements for AMD

Antibiotic Resistance and Treating Ophthalmic Infections

Medscape Medical News

Myopia Risk Lowered When Children Play Outdoors

Linda Roach
May 07, 2013

Elementary-school-aged children who spend outdoors are less likely to develop myopia, according to a report by Taiwanese researchers published in the May issue of the journal *Ophthalmology*.

[Myopia Risk in Children May Be Reduced by Outdoor Activity](#)

THE WALL STREET JOURNAL

ASIA EDITION Monday, May 6, 2013 As of 6:49 PM EDT

Home World Asia China India Japan SE Asia Business Markets Tech

Arts & Entertainment Cars Books & Ideas Fashion Food & Drink **Health** Speakeasy Olympics

TOP STORIES IN HEALTH & WELLNESS

When Social Skills Are a Warning

Can You Catch Up on Lost Sleep?

YOUR HEALTH | May 6, 2013, 6:49 p.m. ET

The Crucial Years for Protecting Your Eye Health

MedlinePlus Trusted Health Information for You

Home About MedlinePlus Site Map FAQs Contact Us Search MedlinePlus

Health Topics Drugs & Supplements Videos & Cool

HealthDay

Outdoor Recess May Help Protect Kids From Nearsightedness

Second study tied sunlight exposure to better vision

By Robert Preidt
Friday, May 3, 2013

FRIDAY, May 3 (HealthDay News) — Being outdoors at recess and increased exposure to sunlight both reduce children's risk of nearsightedness (myopia), two new studies suggest.

The first study, published in the May issue of the journal *Ophthalmology*, included nearly 200 students at two elementary schools in Taiwan. Students at one school had to spend recess outdoors for the 2009-2010 school year while students at the other school did not have to spend recess outdoors.

Eye exams were given to students at both schools at the start and end of the school year. Students at the school that required outdoor recess were far less likely to become nearsighted.

FONDAMENTAL
DÉCOUVERTE

MYOPIE

LES INCROYABLES VERTUS DE LA LUMIÈRE DU SOLEIL

Les chiffres sont bluffants : exposés plus longtemps à la lumière naturelle, des enfants présentent 25 à 50 % de risques en moins de développer une myopie ! Une découverte cruciale à l'heure où l'on n'hésite plus à parler d'épidémie mondiale...

PAR CORALIE HANCOX

Soixante heures à l'école élémentaire Bayi Xiwang de Canton, en Chine. L'heure à laquelle les petits Chinois restent normalement chez eux pour se plonger dans leurs devoirs. Sauf que dans cet établissement, comme dans onze autres de la mégapole, un millier d'enfants d'environ 7 ans vont devoir rester quarante-cinq minutes supplémentaires à l'école. Pas question cependant de toucher à leurs livres de classe. Au contraire.

Ce temps, c'est celui de la récréation... obligatoirement ! Chanter, jouer au ballon, courir : le choix des activités est libre pourvu que les élèves restent dehors, exposés autant que possible à la lumière naturelle. Pourquoi une telle injonction ? Parce que, de façon totalement inattendue, il semble que la lumière du jour (même lorsque le soleil est voilé) soit le seul moyen de protéger leurs yeux d'un fléau qui touche pratiquement tous les enfants du pays : la myopie ! A la fin de leurs études, les jeunes

Chinois sont en effet 80 à 90 % à rencontrer des difficultés pour voir de loin. A tel point que le mot "épidémie" est lâché...

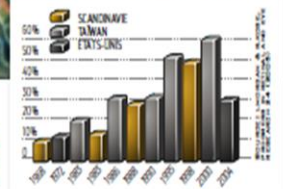
DES RÉSULTATS INESPÉRÉS

La Chine n'est pas un cas isolé. Dans les pays voisins, Taïwan et Singapour, la situation est tout aussi alarmante. Tandis qu'en Occident, des signes inquiétants commencent à apparaître (voir graphique). Les conclusions de l'expérience cantonaise sont donc particulièrement attendues.

Or, divulgués en avant-première par Science & Vie, ses premiers résultats sont bluffants : "Nous constatons une réduction d'environ 25 % des nouveaux cas de myopie dans le groupe des enfants obligés de rester à l'extérieur", se félicite Ian Morgan, chercheur à l'université de Canberra (Australie) et professeur associé au Centre ophtalmologique Zhongshan de Canton. Autrement dit, dans le groupe des "récréations obligatoires", ils sont un quart de porteurs de lunettes ou moins !

En septembre 2013, un premier test mené à Taïwan avait déjà laissé entrevoir un tel effet bénéfique. Dans une école de la deuxième ville du pays, les enfants ont été encouragés – et non obligés – à passer leur temps de pause en plein air. "Évidemment, cela peut paraître étonnant pour des Occidentaux de devoir encourager les plus jeunes à jouer dehors, mais en Asie, la pression scolaire est telle que la moitié des élèves continuent de travailler en classe pendant la récréation",

Un peu partout dans le monde, la proportion de myopes ne cesse d'augmenter chez les 11-15 ans



explique l'investigateur de l'osmi taiwanais, Pui-Chang Wu. Or, grâce à ce simple encouragement, les nouveaux cas de myopie ont été deux fois moins nombreux que dans l'école voisine, utilisée comme témoin ! "A Taïwan, les enfants ont pu passer jusqu'à quatre-vingt minutes supplémentaires dehors, ce qui explique peut-être →

Keep Myopia away, go outdoors and play!

Our eyes are precious, we must take good care of them.

More time on

- Ball games
- Walks
- Fun at the playground and other outdoor activities every day!

Less time on

- Computer games
- Hand-held games
- Handphoned games

THE MYOPIA BOOM

SHORT-SIGHTEDNESS IS REACHING EPIDEMIC PROPORTIONS. SOME SCIENTISTS THINK THEY HAVE FOUND A REASON WHY.

A stronger effect was found at a school in southern Taiwan, where teachers were asked to send children outside for all 80 minutes of their daily break time instead of giving them the choice to stay inside. After one year, doctors had diagnosed myopia in 8% of the children, compared with 18% at a nearby school¹².

Congdon is buoyed by the preliminary findings, but thinks that he can do even better. "We've got proof of principle that increasing the amount of time children spend outside actually works," he says. "The question then is how do we make this work in practice at a level that would have a significant impact?" He recognizes that many schools do not have the flexibility to add time outdoors. So last year, in collaboration with Congdon, he began piloting the idea of teaching kids in a classroom made of glass to let in more natural light. "This glass classroom idea is quite applicable for whole swathes of China," Congdon says.

Rose points out that additional outdoor time "has to be mandated through the schools, because getting parents to voluntarily do this is

278 | NATURE | VOL 519 | 19 MARCH 2015

