

## 蘋果即時~手機玩到差點失明 高一生雙眼視網膜剝離

玩手機可能會玩到瞎掉。高雄一名15歲高一少男手機不離身，兩年前雙眼近視均1000度的他，右眼併發視網膜剝離，經開刀僅存0.01。但他仍繼續滑手機，2周前再因左眼視網膜剝離就醫，現仍在住院，雙眼只能模糊看到物體輪廓，幾近失明，不得不休學，他的媽媽在醫院痛哭，後悔沒制止孩子玩手機。

收治病例的高雄長庚醫院眼科主任吳佩昌表示，這名15歲少年是高度近視患者，而高度近視者因眼軸被拉長，易併發視網膜剝離，愛玩手機的少年在2年前，右眼即併發視網膜剝離，經開刀切除部分玻璃體、灌矽油等，挽救免於右眼瞎掉命運，但也僅剩0.01。

之後少年續用近視千度，但戴上眼鏡仍有1.0矯正視力的左眼讀書與滑手機。2周前他發覺左眼視野缺損，再到長庚就醫，竟發現左眼也視網膜剝離，吳佩昌已為他開刀治療，右眼現殘存0.01視力，但這0.01視力能否保得住。吳佩昌指：「還需4個月觀察，超過一半機會保不住（視力）。」

因愛玩手機，僅15歲的少年，現雙眼視力僅剩0.01，只能模糊看到物體輪廓。幾近失明的他，無法再看書，為此辦休學，還在高雄長庚醫院住院治療。

吳佩昌指據國健署委託該院所做調查，愈多到戶外活動學童，愈能減少近視比率，在以全台1020名學童為對象追蹤調查發現，每周戶外活動11個小時學童，可降低55%近視機率，近視度數少12度，此研究還被刊登在美國《眼科醫學會雜誌》。

另篇由高雄長庚醫院所做同性質研究也顯示，每天到戶外活動80分鐘的學童，近視風險可降50%，此研究並被今年三月份的重要期刊《自然》在特刊報導。吳佩昌指，學童多到戶外活動，除光線明亮，少近距離視物，視網膜更會分泌可抑制眼軸變長的多巴胺，有助預防近視。

眼科醫學會前理事長、眼科醫師潘志勤表示，愛玩3C確實是現代學童視力殺手，3C產品中藍光會傷眼，加上又近距離視物，導致以往中老年才好發的視網膜剝離，也出現在未成年族群。（吳慧芬／高雄報導）



要預防近視，學童應多到戶外活動。羅琦文攝



吳佩昌指學童多到戶外運動，可降低近視發生機會或增加度數。羅琦文攝

# 上國中前 2/3學童變 四眼田雞



**護眼別忘記** 衛生福利部與教育部共同呼籲，每天戶外活動，可減少學童近視的發生和度數惡化。圖為記者會中一位戴眼鏡的小朋友表演護眼健康舞。（陳麒全攝）

林宜慧／台北報導

國民健康署調查，幼兒園大班到國小一年級的學童，相差短短1年，近視盛行率卻從7.1%飆至17.9%，大幅上升1成以上，還沒上國中前，已有三分之二學童成四眼田雞。國健署呼籲，越早近視越容易變成高度近視，更增白內障、青光眼風險。

衛生福利部國健署副署長孔憲蘭解釋，學童從幼兒園升上國小，因為課業變多、上課時間加長，戶外運動相對減少，生活作息大幅改變，也增加近視機會，且不良生活習慣會累積近視因子，隨著課業不斷增加，到小六

已有62%近視。

據實證研究，每天戶外活動超過2至3小時，可減緩兒童近視的發生和惡化。雖目前無法證實其中機轉，但推斷因陽光可能增加視網膜多巴胺分泌量，抑制眼軸伸長；而戶外的遠距離視野，減少眼睛肌肉緊張，也降低近距離用眼機會。

高達7成台灣小朋友在課外或假日期間，每星期做不到兩次戶外活動。孔憲蘭指出，據2009年國民健康訪查資料，1星期只有1到2次戶外活動的孩子，近視風險比天天都有的高出5成，顯見戶外活動的重要性。「遠離

眼鏡，戶外活動跟減少看螢幕一樣重要，甚至更重要！」孔憲蘭說道。

衛福部主任秘書林四海表示，戶外活動除了保護眼睛，還可避免肥胖，建議每天戶外活動至少做2至3小時；5至17歲的孩子，每天至少花1小時進行有點喘但還可對話的中等費力或費力活動，可「摸蜆仔兼洗褲」，預防近視又遠離肥胖。

孔憲蘭以自己為例，「我小時候很早近視，現在已900度。」她強調越早近視度數增加越快，而高度近視易造成早年性白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑部病變，嚴重甚至失明。

生活

## 迷上韓劇 女童假性近視**500**度

2011-06-28

記者方志賢／高雄報導

高雄一名小四女童迷上韓劇，假日常盯著電視螢幕連看**4、5**小時，直到上課看不清黑板，才由父母帶著就醫，發現假性近視**500**多度，點散瞳劑才恢復正常；眼科醫師吳佩昌表示，暑假到來，學童長時間看電視、打電動，不僅可能造成近視，嚴重者還可能視網膜黃斑部病變。



▲眼科醫師提醒預防學童近視，避免長時間近距離活動外，並定期視力檢查。(照片人物與新聞無關)(記者方志賢攝)

這名女童的媽媽是韓劇的忠實影迷，女童常跟著媽媽看韓劇，久了女童也成了韓劇「粉絲」，尤其週休假日，常坐在沙發上盯著電視螢幕，連看好幾部韓劇才肯罷休。

日前女童發現視力模糊，看不清學校黑板上的文字，才由父母帶到眼科診所門診，因查不出原因，轉而求助高雄長庚醫院眼科門診。

高雄長庚眼科主治醫師吳佩昌說，女童經視力檢查，赫然發現兩眼視力僅**0.2**，近視已達到**500**度，進一步點散瞳劑檢查

後，視力才恢復正常，因而確認她是假性近視。

吳佩昌說，女童因長時間看韓劇、近距離活動，導致眼睫狀肌用力過久、過度緊張，造成假性近視，點了散瞳劑，放鬆眼睫狀肌，視力才恢復正常；但假性近視久了，也易變成真性近視，父母不可輕忽。

吳佩昌強調，長時間看電視、打電動等近距離活動，不僅容易導致近視或假性近視，日本醫界最近發表的案例更指出，有民眾長時間打電動後，出現視網膜黃斑病變，嚴重影響視力。

他提醒，要預防孩童近視，避免長時間近距離活動外，每次近距離活動**40**分鐘後應休息**5**到**10**分鐘，平時多看遠方、多到戶外活動，並定期視力檢查。

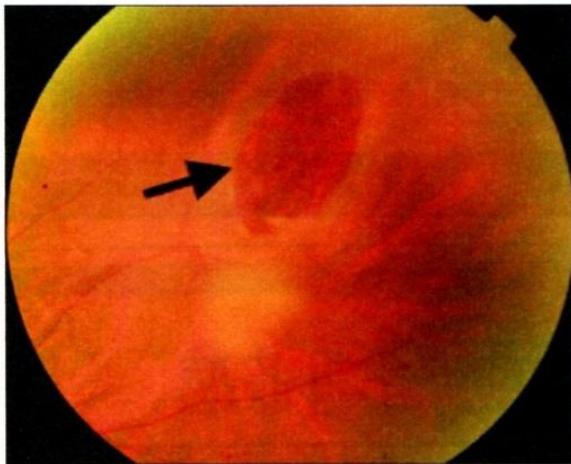
生活

## 小六女近視700度 視網膜有裂孔

2012-01-18

記者方志賢／高雄報導

一名小學6年級女童，平時喜愛閱讀，長時間看書，沒讓眼睛好好休息，小2開始近視，小6近視700度，日前視力模糊，到醫院視力檢查，發現視網膜裂孔，以雷射把破洞封住。醫師強調，視網膜裂孔沒有即時處理，一旦變成視網膜剝離，恐有失明之慮。



▲箭頭所指之處為視網膜裂孔。（記者方志賢翻攝）



▲家裡有高度近視的小孩應定期視力檢查；圖為資料照，圖中人物非本文當事人。（資料照，記者方志賢攝）

高雄長庚醫院眼科主治醫師吳佩昌表示，長時間近距離閱讀、寫字是造成近視的殺手之一，近視年齡發生越早，越容易發展成高度近視，根據美國研究，600度以上高度近視，視網膜剝離是正常人的10倍以上。

這名小6女童的父母親也都是高度近視，全家人都喜愛閱讀，長時間近距離用眼過度，小小年紀就高度近視，日前進行視力檢查時，發現視網膜有0.5mm的裂孔。

吳佩昌說，女童的視網膜出現裂孔，所幸即時發現，玻璃體的液體還沒有溢出，造成視網膜剝離，緊急以雷射把裂孔修補起來，防止裂孔惡化變成視網膜剝離。

吳佩昌說，視網膜出現裂孔，在門診只要5分鐘即可修補起來，一旦惡化成視網膜剝離，必須全身麻醉，手術時間最少2到3個小時，且5%到10%可能有失明的危險。

吳佩昌說，預防高度近視，最好是不要太早近視，年齡越小，度數加深越快；萬一有了近視，為避免度數加深，除良好的閱讀習慣外，多做戶外活動也能防止高度近視。