

## 每天戶外活動 2 小時 保護眼睛健康

字級： 

發稿時間：2015/06/25 15:26 最新更新：2015/06/25 15:26

（中央社記者王淑芬高雄 25 日電）暑假到了，很多家長讓孩子天天與 3C 為伍，高雄長庚醫院醫師吳佩昌以研究報告建議減少視力近距離活動，保持每天 2 小時在戶外的時間以降低視網膜剝離的風險。

高雄長庚承接衛福部國健署北、中、南、東區大規模近視防治研究計畫，追蹤 1000 多名學童一年結果，顯示學童下課多到戶外，每週戶外活動至少 11 個小時，可降低 5 成 5 近視機率，一年增加的近視度數也可減約 12 度。

長庚的這項研究計畫是針對附近的小學，實施下課教室淨空，要 333 名小朋友到戶外活動，既能關燈節能減碳，也增加小朋友到戶外的時間，1 年後，結果顯示學童每天多花了 80 分鐘在戶外活動，孩子近視的風險降低 50% 以上，也顯著降低近視度數的增加。

長庚的這項計畫得到國際媒體大幅報導，國際知名「自然」期刊也刊載。

長庚眼科主任吳佩昌今天邀多位高度近視、國小三年級女生就有視網膜剝離發生的患者，說明當事人如何不當使用視力，呼籲民眾保護視力，增加戶外活動時間，遠離視網膜剝離和失明的風險。

他指出，高度近視容易造成視網膜剝離、視網膜黃斑部出血或裂孔等眼疾，罹患白內障、青光眼的機率也高出多倍。文獻也指近視 300 度以上有 10 倍發生視網膜剝離的風險，做過近視雷射手術者也會有視網膜剝離等近視併發症的可能。

研究指出，高三生近視率近 9 成，兒童及青少年一旦變成近視，近視度數便以平均每年超過百度速率飆升。吳佩昌說，一旦是高度近視者（600 度），罹患視網膜剝離的風險會增加，嚴重者恐失明，呼籲國人不要輕忽。1040625

# 長庚醫：兒童多到戶外 可預防近視

2015-06-25 16:22:13 聯合報 記者徐白櫻／即時報導

高雄長庚醫院針對全台 1024 位國小學童進行「近視防治研究」計畫，追蹤一年發現，學童每周若在戶外活動 11 個小時以上，可降低 5 成 5 近視機率，若已近視，一年增加的近視度數可減約 12 度。這項研究結果獲國際期刊 NATURE（自然）引用，3 月份刊載出來。

長庚醫院眼科主任吳佩昌指出，兒童、青少年一旦近視，每年會以百度的速率飆升，一直到青春期才趨緩，若無及早診療與控制，高度近視發生病變的機率高，致盲率也很高。室內與室外光線落差很大，希望家長多培養小孩常去戶外活動，這樣才能降低兒童近視機率。



高雄長庚醫院今天公布研究結果，呼籲學童每天至少要有 2 小時戶外活動時間。

## 高雄長庚研究：低頭族兒童 近視度數飆升



2015-06-25 10:10

〔記者黃旭磊／高雄報導〕低頭族年齡層下滑，國中以下學童近視超過 3 百度，成年後恐引發高度近視病變，甚至因視網膜剝離導致失明。

高雄長庚醫院眼科系部長吳佩昌今天發表學術研究指出，兒童跟著父母看電視、滑手機，平均度數以每年超過百度速度飆升，到青春期結束才會趨緩，4 人中有 1 人為高度近視(600 度以上)，「若在 12 歲以下近視超過 3 百度，每年以 1 百度速度增加，20 歲前就會超過 1 千度，達到高度近視標準」。



高雄長庚醫院研究顯示，低頭族年齡層下滑，國中以下學童近視超過 3 百度，成年後恐引發高度近視病變。圖為高雄長庚醫院眼科醫師陳怡豪檢查女童視力情形。（記者黃旭磊攝）



高雄長庚醫院眼科系部長吳佩昌指出，兒童看電視、滑手機，平均度數以每年超過百度速度飆升，20歲前就會超過1千度，達到高度近視標準。（記者黃旭磊攝）

高雄長庚眼科團隊承接衛福部國健署北、中、南、東區大規模近視防治研究計劃，共1千多名學童追蹤一年的結果，最新成果發現，每週戶外活動至少11小時，可降低5成5近視機率，1年增加近視化度數也可減約12度。

屏東縣枋寮楊姓小五女童，中午於高雄長庚醫院分享治療心得，楊母表示，女兒於今年3月1日到院開刀，當時左眼近視1千度，導致視網膜剝離近乎失明，所幸即早治療，「現在限制滑手機、看電視時間」。

吳佩昌說，國外核磁共振研究發現，眼球在看書等近距離使用時，眼外肌向外撐開導致眼壓，而日本有2個動物實驗，發現以藍光照射動物眼球在水晶體產生氧化物，極易病變成白內障。

吳佩昌表示，「最好的護眼方式就是中斷使用手機、電腦，每30分鐘休息10分鐘」，學童每天至少有1-2小時戶外活動，研究指出，室內看手機螢幕照度只有3百度，戶外達5-6千度，照度越高對眼球傷害越小。

依據國健署資料，我國8歲及12歲學童近視率分別22%與66%，兒少時期近視學童度數以每年100度飆升後，18歲之高度近視率更高達16.8%，遠高於歐美國家全人口2%，「高度近視」極易引發眼球病變。



# 多曬太陽 童近視率減半

## 每周至少11小時 助分泌多巴胺

【陳怡妏、蔡明樺／綜合報導】台灣學童近視嚴重，小一學童幾近每五人就有一人近視。衛福部國健署昨公布去年針對北、中、南、東區進行視力防治研究計劃，發現每周戶外活動至少十一小時，可降低五成五近視機率，已近視者一年增加的近視度數也可減約十二度。美國有線電視網（CNN）昨也報導，預防近視最簡單的方法就是曬太陽。

**國** 健署長邱淑媿昨說，該署調查小一生近視盛行率達百分之十七點九，且平均每年近視增加七十五度到一百度，年紀愈小近視，愈易因高度近視（大於六百度）導致早發性白內障等眼疾。

### 台灣8成人近視

國健署去年研究，與國外研究「兒童每周戶外活動十到十四小時，可能可預防近視」結果相似，但國健署也發現，台灣每四名學童僅一人每天有戶外活動，而近視學童放假時，平均每天花四點四小時看電視或上網等，遠超過醫界建議兩歲以上每天勿逾一小時的上限。

據CNN報導，指亞洲、尤其東亞，過去

四十年的近視人口增加一倍、甚至兩倍，台灣、香港等地多達八成人口近視，西方如德、美等近視人口也增加了。

### 陽光會刺激視網膜

澳洲國立大學客座教授摩根先前研究認為，曬太陽可降低近視機率，他說：「若孩子們在戶外活動得夠久，不論他們之後看多久的書，都不會近視。」研究員認為，兒童和青少年在眼球發育時期多曬太陽可避免近視，兩者之間的關聯仍不明，但一派理論是陽光會刺激視網膜分泌多巴胺，另一派理論認為陽光中的藍光可保護眼睛不近視。

北市聯醫中興院區眼科主任蔡景耀說，近視分假性近視和真的近視（軸性近視），假性近視是長時間近距離看東西，睫狀肌過度用力，導致度數短時間增加，休息或點藥水就會好。軸性近視則是鞏膜太鬆，導致眼睛前後長度拉長，多巴胺的作用是調節鞏膜，避免眼睛拉長，形成真的近視。小朋友接觸陽光，眼睛望遠、放鬆，不易假性近視，其次皮膚吸收紫外線可促進多巴胺的代謝，避免軸性近視。

### 藍光好壞仍有爭議

基隆長庚眼科主任孫啟欽也解釋，日曬獲得的維他命D，可能與可刺激視網膜神經物質多巴胺分泌有關，但尚待更多醫學驗證。

蔡景耀另指，藍光對眼睛的影響因年齡而



■國內外研究指出，兒童多在戶外活動接觸陽光，可避免近視。 趙元彬攝

異，成年人長期接觸電腦、手機螢幕發出的強烈藍光，會引起眼睛黃斑部病變，但有研究認為藍光有益兒童視力發展，不應完全隔離，而陽光中有七分之一是藍光，比電腦螢幕低，但藍光對兒童的影響有待研究。

高雄長庚醫院前年曾發表研究，讓高雄一所小學實施一年的計劃，下課時強迫學童到戶外，每天多曬八十分鐘太陽，結果該小學近視生比對照組的小學少。

### 防治近視

#### 注意事項

- 每天戶外活動2~3小時
- 未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每天勿逾1小時
- 連續看螢幕、看書30分鐘，應休息10分鐘
- 每年定期視力檢查1~2次

資料來源：衛福部