

幼兒及其視力

Young Children and Their Vision

您應當學會如何辨別在 4 歲以下兒童中常出現的視力問題。如果您能儘早確辨別孩子的視力問題及其症狀，便可以及時請眼科專家為孩子檢查眼睛。

孩子的視力發育程度如何？

寶寶一出生就能看見周圍的事物，但需要學習如何用眼。他們要學會如何對焦、追隨物體，以及同時使用雙眼；還要學習眼手協調，以及辨別人或物體的距離。

兒童在大約 1 歲時，就有了「類似於成人」的視力。他們已經能夠判斷距離，並且在抓取、持握和扔擲物體時，具備良好的眼手協調性。

在學齡前階段，兒童會開發眼手協調和精細運動所需的視力技能，並學會如何分辨顏色、形狀、字母和數字。

兒童的視力會一直發育，直至 8 歲左右。到那時，兒童的視力發育便已完成，此後再進行矯正就不容易了。

應該在孩子幼年時為其矯正視力嗎？

是的，某些視力問題應當在幼年時矯正。如果不經檢查，某些視力問題或視力變化很難察覺或注意到。某些問題如果不及早加以糾正，可能會導致永久性的視力受損：

- **內斜視（斜視）**是一種因眼肌將單眼或雙眼牽引至錯誤方向而導致的病症。
- **懶惰眼（弱視）**的症狀是一側眼睛的視力較另一側差。兒童的大腦會忽視視力較差的眼睛，而使用視力較好的眼睛來看事物。如果不加以治療，兒童的大腦便會在視力

較好的眼睛中產生清晰的圖像，而在視力較差的眼睛中產生模糊的圖像。

視力問題通常都有家族史。如果您知道家族中有視力問題，應在孩子 3 歲或之前請眼科專家（驗光師或眼科醫生）為他/她檢查眼睛。如果您注意到任何可疑情況，則更應及時帶孩子檢查。

有哪些視力問題？它們有哪些症狀？

如果您注意到以下任何跡象或症狀，應帶孩子到您的家庭醫護人員或眼科專家處就診：

- 眼部發紅、發癢、多淚或有分泌物
- 眯著眼睛看或揉眼
- 眨眼過於頻繁
- 上眼瞼下垂
- 遮住或閉上一隻眼睛
- 歪著頭，或總是將頭擺在奇怪的姿勢
- 對光敏感
- 注意力不集中
- 把物體拿得離眼睛很近
- 抱怨頭痛
- 避免從事需要看遠處物體的活動
- 難以找到或撿起小物件
- 目光難以聚焦，或難以進行眼神交流
- 鬥雞眼或斜眼
- 難以用目光追隨物體或人
- 避免讀書或看屏幕
- 撞到東西

孩子的視力檢查過程如何？

即使您的孩子還不會說話或閱讀，您也可以讓他/她接受視力測試或眼部檢查。眼部檢查並不會給孩子造成不適。眼科專家會在檢查之前向您的孩子展示檢查設備。

視力篩查可能會檢查孩子的：

- 眼部健康
- 眼肌運動
- 清楚看見物體的能力
- 辨別物體距離的能力
- 看見顏色的能力

我如何才能幫助孩子預防眼部受傷？

您可以幫助孩子預防眼部受傷，增進孩子的用眼安全。

- 不允許孩子玩銳利物品，諸如飛鏢、剪刀或尖銳玩具等。讓孩子使用適合其年齡的安全剪刀，並在旁監督
- 讓您的孩子遠離其他正在玩耍銳利物體的較年長兒童
- 教導孩子，在手拿諸如鉛筆、冰棍棒或剪刀等銳利物體時不要走路或跑步
- 讓孩子遠離電動工具、鋤草機或化學品
- 2 至 4 歲的孩子每天屏幕不得超過 1 小時；不建議 2 歲以下的幼兒看屏幕
- 教導孩子，看電視時應坐在離電視機至少 3 米（8 至 10 英尺）遠的地方，並把電視機放在一個能減少反射光或光線柔和的位置

戴太陽眼鏡或採取其他保護措施可行嗎？

太陽產生的紫外線（UV）會導致眼部損傷，並傷害皮膚。我們建議兒童和成人佩戴太陽眼鏡。為了起到保護眼睛的作用，太陽眼鏡應當：

- 有較大的鏡片和環繞形設計，能夠完全遮住眼睛
- 大小合適，佩戴舒適
- 有 99% 至 100% 有效防 UVA 和 UVB 的標籤
- 如果使用繩索配件，應能夠容易地將其拉下。繩索配件如果不能容易地拉下，則有勒住頸部的風險

如果您的孩子佩戴矯正鏡片或眼鏡，應確保鏡片或眼鏡具有防 UV 功能。

帽簷能遮住臉和眼睛的帽子，防曬效果可能更佳。讓兒童堅持佩戴帽子，可能比讓他們堅持佩戴眼鏡來得容易。

我的孩子有沒有可能是色盲？

部分兒童看不見某些顏色，這一情況在男孩中的發生率要高於女孩。您可以請眼科醫生為孩子進行一次簡單的色覺測試，以排除任何疑慮。

更多資訊

如需了解更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #11 紫外線輻射](#)
- [HealthLinkBC File #53b 小學學齡兒童及其視力](#)

如需了解有關視力篩查的更多資訊，請聯繫您當地的公共衛生單位。

如需查找您當地的驗光師，請致電 604 737-9907 或撥打免費電話 1 888 393-2226 聯繫卑詩省驗光師協會（BC Doctors of Optometry），或訪問其網站：www.bc.doctorsofoptometry.ca