



小學學齡兒童及其視力 Elementary School Age Children and Their Vision

兒童的視力發育會持續至孩子 8 歲左右。到那時，兒童的視力發育便已完成，此後再進行矯正就比較困難。

我的孩子需要檢查視力嗎？

孩子自己可能並不知道視力出現了問題。兒童的視力變化可能發生得非常緩慢，他們可能會認為每個人看到的東西都完全相同，尤其是如果孩子出現近視，遠處的物體顯得模糊，便更容易有這樣的想法。

視力問題通常都有家族史。如果您知道家族中有視力問題，應請眼科專家（驗光師或眼科醫生）為孩子檢查眼睛。如果您注意到任何可疑情況，更應及時檢查。

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。

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：

- 視力模糊
- 頭疼
- 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
- 難以找到或撿起小物件
- 遮住或閉上一隻眼睛
- 上眼瞼下垂
- 歪著頭，或總是將頭擺在奇怪的姿勢
- 把物體拿得離眼睛很近
- 鬥雞眼或斜眼
- 需要近距離地看書或看屏幕
- 避免從事需要看遠處物體的活動
- 目光難以聚焦，或難以進行眼神交流
- 難以用目光追隨物體或人
- 在學校表現不佳或難以集中注意力
- 在體育活動中缺乏協調性或笨手笨腳

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。

- 教導孩子安全地玩玩具和做遊戲
- 在從事近距離用眼活動（例如使用電腦或平板、玩視頻遊戲或看電視等）的過程中停下來休息，避免眼部疲勞。這些活動會減少自然的眨眼反射，並引起眼部疼痛、紅眼或乾眼

- 提供光照均衡、沒有強光或反射的環境讓孩子做作業。孩子閱讀期間，應該經常停下來休息
- 教導孩子，在手拿銳利物體時不要走路或跑步。諸如鉛筆、鑰匙、雨傘、剪刀、棒棒糖棍、生的乾意大利面、吸管或電線等物體均有可能造成眼部損傷
- 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。電視機應放在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
- 沒有繩索配件。繩索配件有勒住頸部的風險，所以不建議使用。如果使用繩索配件，應能夠容易地將其拉下

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。兒童在陽光下玩耍時應佩戴帽子，以防止曬傷及任何視力損傷。

我的孩子有沒有可能是色盲？

部分兒童無法辨識顏色，這一情況在男孩中的發生機率要高於女孩。他們能夠看到顏色，但在辨別某些顏色時可能會出現一些困難。對他們來說，某些顏色可能會看起來相同，難以區分，比如灰色和紫色。

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。這有助於您理解並處理孩子在學習有關顏色的內容時可能出現的任何問題。

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 #53a 幼兒及其視力](#)

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：<https://bc.doctorsofoptometry.ca/>