



小學學齡兒童及其視力

Elementary School Age Children and Their Vision

人類的大部分視力發育始於幼童時期，當兒童年齡越大，視力問題越難以矯正。

我的子女是否需要接受視力檢測？

所有兒童就讀幼兒園前都必須接受全面的眼科檢查。

兒童可能並不清楚自己視力出現了問題。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景象完全相同。

患有視力問題的兒童通常都有家族病史。如果您知道家族中任何人有視力問題，兒童應由眼科專家（驗光師或眼科醫生）進行眼部檢查。如果您注意到任何可疑情況，更應及時帶子女接受檢查。

某些視力問題若未能盡早矯正，可能會引致永久性視力損傷：

- **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引致的病症
- **懶惰眼**（弱視）的徵狀是一側眼睛的視力比另一側較差。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？它們有哪些徵狀？

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
- 頭痛

- 紅眼、眼部發癢 或多淚
- 眯著眼睛看事物或揉搓眼睛
- 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，或頭部姿勢奇怪
- 近距離察看物體
- 鬥雞眼或斜眼
- 需要近距離地看文字或看屏幕
- 不願意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
- 校內表現欠佳或難以集中注意力
- 進行體育活動時缺乏協調性或動作笨拙

如何協助我的子女預防眼部損傷？

您可以協助您的子女預防眼部損傷，增進兒童安全用眼的意識。

- 教導兒童安全地玩玩具及做遊戲
- 從事需要近距離用眼活動（例如使用電腦或平板、玩視頻遊戲或看電視等）使，適當稍作休息，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、沒有強光或反射光線的學習環境。孩子閱讀期間，應該經常稍作休息

- 教導兒童於步行或跑步，切勿手握尖銳物品。諸如鉛筆、鑰匙、雨傘、剪刀、棒棒糖棍、生的意粉、吸管或電線等物品均有可能造成眼部損傷
- 教導兒童，收看電視節目時應與電視機保持至少 3 米（8 至 10 英尺）的距離。電視機應放於反射光減少或光線柔和的位置

戴墨鏡或採取其他保護措施是否有用？

太陽產生的紫外線（UV）會導致眼部損傷，並傷害皮膚。

我們建議兒童及成人佩戴墨鏡。為了起到保護眼睛的作用，墨鏡應滿足以下條件：

- 有較大的鏡片及環繞形設計，能夠完全遮擋眼睛
- 大小合適，佩戴舒適
- 有 99 % 至 100% 有效預防 UVA 及 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，應能夠輕易脫戴

如果您的子女佩戴矯正鏡片或眼鏡，應確保鏡片或眼鏡具有預防 UV 的功能。

帽簷能遮住臉和眼睛的帽子，防曬效果可能更佳。與佩戴眼鏡相比，兒童佩戴帽子可能更為容易。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。

我的子女是否可能是色盲？

部分兒童無法辨識顏色，男童有此問題的機會大於女童。他們能看到顏色，但他們可分辨的光譜少於非色弱的兒童。他們眼中有某些顏色可能非常相似，難以區分，比如灰色及紫色。

您可以請眼科醫生為兒童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兒童於學習有關顏色的內容時可能出現的任何問題。

更多資訊

如需獲取更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #11 紫外線輻射](#)
- [HealthLinkBC File #53a 幼兒及其視力](#)

如需瞭解有關視力篩查的更多資訊，請聯絡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 聯絡卑詩省驗光師協會（BC Doctors of Optometry），或瀏覽網站：<https://bc.doctorsofoptometry.ca/>。