

## 新北市三重區光榮國民小學視力保健宣導單張

### ◎如何發現兒童視力有問題？

1. 有隻眼睛經常向內或向外轉。(斜視)
2. 每次需要用眼力時，頭會向某一特定方向傾斜。
3. 專注看物時，常眯眼或用手遮眼。
4. 閱讀時常看錯行。
5. 不喜歡眼力專注的工作。
6. 看黑板或遠方時，先得閉眼或眯眼幾秒鐘再看，或因看不清楚而向前後左右同學探視。
7. 常有揉眼或皺眉頭的習慣。
8. 沒有什麼病痛，但卻抱怨頭痛(特別是在眼部附近)，或噁心。
9. 心不在焉，常做白日夢，行動笨拙，眼和手的協調能力較差。
10. 常畏光、流淚長期眼紅。
11. 閱讀時離書本太近或太遠，或傾斜至一定角度。

### ◎吃出好眼力

1. 維生素A、β胡蘿蔔素：紅色或黃色蔬果。
2. 魚肝油、牛奶、肝臟、蛋黃、及深綠蔬菜。
3. 維生素B群：糙米、五穀飯、麥片、堅果類、綠色蔬菜。
4. 維生素C、E：花青素(藍、紅、紫蔬果)、玉米黃素(花菜、菠菜、南瓜)、油脂。
5. DHA：深海魚。
6. 礦物質：含鈣(深綠色蔬菜、牛奶、豆腐、豆漿、芝麻、金針、木耳、小魚乾)、鋅(花生、芝麻、蓮子、核桃)等食物。

### ◎高度近視的影響(600 度以上)？

1. 青光眼
2. 視網膜剝離
3. 黃斑部病變 (近視年齡越小，度數增加快，容易高度近視，造成黃斑部病變、視網膜剝離、失明)

### ◎哪些狀況容易導致散光？

1. 常揉眼睛
2. 常眯眼睛
3. 躺著看或歪頭
4. 看書或看東西看太近太久

### ◎斜視篩檢與影響

1. 六歲前篩檢及早矯治，之後治療無效。
2. 斜視患者因無立體感，故無法觀賞 3D 動畫。

### ◎視力保健方法

1. 每天戶外活動 120 分鐘，延緩近視，把握黃金十年，高中前不近視。
2. 把握 3010 原則：寫字、彈琴、看電視、上網、打電動等 30 分鐘，望遠 10 分鐘。
3. 正確執筆寫字 並抬頭挺胸。
4. 眼睛與書本保持 35~40 公分。
5. 小學三年級前不宜使用電腦。
6. 看電視應保持 3 公尺以上。
7. 看電腦應保持 70~90 公分。
8. 不趴著、躺著或在昏暗的地方、車上看書、看電視、打電動、玩手機。
9. 善用計時器，管控近距離用眼的時間。

### ◎假性近視

若真是假性近視，可藉由睫狀肌鬆弛劑，可舒緩睫狀肌緊張狀態，使水晶體厚度回復原狀，再配合正確用眼行為，視力也可正確恢復。