

# MYOPIA MOMENT

## 生活方式相關建議

本《近視紀要》簡要概述了與孩子及其父母就近視管理展開對話時，應涵蓋的三項生活方式因素。

如需更多詳細資訊，請參閱資料來源。

### 戶外活動時間：每天外出活動兩小時

**已知事實：**  
研究發現，戶外活動有助防止或延遲近視發作，或可阻止或減緩近視加深。

**原因為何？**  
雖然目前有更多研究正在進行，但戶外活動可讓孩子接觸到明亮的3D 自然光，這些因素對防止近視的產生和加深具有積極影響。

### 推薦做法

- 說明戶外活動的時間越長，效果越好。
- 建議每天至少進行 2 小時的戶外活動，日間任何時段皆可（包括上學時間）。

• Filbroff DJ. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res* 2022;116:101660.  
• Ng J. Does sunlight (bright light) explain the protective effects of outdoor activity against myopia? *Ophthalmol Physiol Opt* 2015;35:369-372.  
• Ramanathan D et al. A review of environmental risk factors for myopia during early life, childhood and adolescence. *Clin Exp Optom* 2015;98:497-506.  
• Woodhouse J et al. Myopia Control: Reports Overview and Introduction. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019; 60(2):M1-M9.  
• Wu JC et al. Increased Time Outdoors is Followed by Reversal of the Long-Term Trend to Reduced Visual Acuity in Taiwan Primary School Students. *Ophthalmology* 2020; 127(10):1621-1629.

### 眼科檢查頻率：每年兩次檢查（對於高風險兒童）

**已知事實：**  
及早為孩子提供全面的眼科檢查至關重要，這有助延遲近視發作或減緩近視加深。孩子出現近視的跡象可能在 4 歲時就十分明顯了。

**原因為何？**  
越早開始行為轉變和光學干預，效果越好。

### 推薦做法

- 鼓勵學齡前兒童接受全面的眼科檢查。
- 訪視：對於高風險兒童，每年接受一次或兩次檢查。

• Breslin, KMM. A Prospective Study of Spherical Refractive Error and Ocular Components Among Northern Irish Schoolchildren (The NIGER Study). *IOVS* July 2013, Vol 54, 4843-4850.  
• Gifford RL, et al. IMI - Clinical Management Guidelines Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(3):M184-M203.

### 最多兩小時的螢幕時間

**已知事實：**  
有些研究發現，近視發作與使用螢幕的時間和近距離工作相關。

**原因為何？**  
需要進一步研究，以了解為何過長時間觀看電子裝置和進行近距離用眼活動可能會影響近視，然而眼科護理專家報告指出，在新冠疫情期間，越來越多的兒童花費更長的時間進行近距離用眼活動。近距離觀看紙本材料或裝置，近視比率有所增加。

### 推薦做法

鼓勵患者遵循 20-20-20 的規則：每觀看 20 分鐘螢幕，便小休一會，眺望至少 20 呎（或 6 米）以外 20 秒。

• Wildsoet CF et al. IMI - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(3):M106-M131.  
• Wolffsohn JS et al (2019). Myopia Control: Overview and Introduction. *International Myopia Institute*.  
• Xiong S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol* 2017;95:553-566.  
• Ma H et al. COVID-19 Home Quarantine Accelerated the Progression of Myopia in Children Aged 7 to 12 Years in China. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2021 Aug 2; 62(10):37.  
• Yang Z et al. Pediatric Myopia Progression During the COVID-19 Pandemic: Home Quarantine and the Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Public Health* 2022 Jul 22; 10:835449.  
• Li C et al. Prevalence, correlates, and trajectory of screen viewing among Chinese children in Changsha: a birth cohort study. *BMC Public Health* 2022 Jun 12;22(1):70.



世界驗光協會近視管理護理標準活動由 CooperVision 提供贊助支持。