

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）。

• Fitzloff DJ. The complex interactions of retinal, optical and environmental factors in myopia aetiology. *Prog Retin Eye Res* 2002;21:627-660.
• Ng J. Does sunlight (bright light) reduce the protective effects of outdoor activity against myopia? *Ophthalmic Physiol Opt* 2013;33:369-372.
• Panamierthy 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: Overview and Introduction*. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019; 60(2):M4-M5.
• 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(1):162-169.



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 2003, Vol 24, 4843-4850.
• Gifford RL, et al. IM - Clinical Management Guidelines Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(3):M184-M203.



每天最多使用裝置和近距離工作兩小時

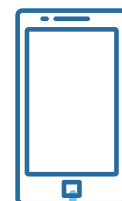
已知事實：
有些研究發現，近視發作與使用螢幕的時間和近距離工作相關。

原因為何？
要了解為何過度觀看裝置和近距離工作可能造成近視，仍需進一步研究；但是眼部護理專家的報告指出，COVID-19 疫情期間的近視率有所上升，是因為越來越多孩子因遙距上課而增加了使用螢幕的時間。

推薦做法

鼓勵患者遵循 20-20 規則：每看螢幕 20 分鐘休息一下，看向遠處 20 秒。

• Wildsoet CF et al. IMI - Interventions Myopia Institute: Interventions for Controlling Myopia Onset and Progression Report. *Invest Ophthalmol Vis Sci* 2019;60(2):M106-M131.
• Wolffsohn J et al. (2019). Myopia Control: Overview and Introduction. *International Myopia Institute*.
• Xiang S et al. Time spent in outdoor activities in relation to myopia prevention and control: a meta-analysis and systematic review. *Acta Ophthalmol* 2017;95:551-566.



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