

《保護眼睛各種說法 到底哪樣才是真？》



資料來源：眼科專科醫生陳卓琪

眼睛是我們的靈魂之窗，我們應當好好保護它們。對於保護眼睛，坊間有不少說法，有哪些是真的呢？

說法一：看多些綠色景物可以預防近視？

要預防近視可以從環境因素著手，譬如培養良好的閱讀習慣。我們可以採取 20 20 20 這個原則，即是每 20 分鐘的閱讀就休息 20 秒，休息時間可以閉上眼睛休息或看些 20 尺以外的事物，譬如綠色樹木。所以坊間流傳看綠色景物可以讓眼睛休息，其實重點並不是綠色的景物，而是看遠處的景物。因為看遠處景物的時候，我們調節晶狀體的肌肉「睫狀肌」可以得到放鬆，那就可以減慢近視加深。

說法二：多做眼睛按摩可以預防近視

至於眼部按摩，暫時還沒有科學根據顯示有用。不過有個小小提示給予大家，外國已經有研究顯示，多些戶外活動可以減輕近視加深，所以家長可多些帶小朋友到郊外或公園玩耍。



說法三：不定時戴眼鏡會加深近視

首先，近視是看近處清楚，看遠處則是模糊的。如果小朋友患上近視，當看遠處如上課時，就要配戴眼鏡，這樣看影像會比較清晰，那就不會影響學習。若果小朋友近視度數比較淺，即 100 至 200 度左右，當他們看近的事物如做功課時，其實可以放下眼鏡。只要他們看近的事物時，是用適當的距離且清晰的話，不戴上眼鏡是沒有問題的。但是要特別留意的地方就是，如果小朋友有弱視或斜視，就必須完全跟隨醫生指示，有需要的話可能要長時間戴眼鏡。若不是這樣，斜視和弱視的情況便有機會惡化。