

兒童視力不良篩檢

眼科簡介

明明眼科 黃偉成院長

身高體重視力測量結果通知單

依教育部訂健康指標：視力篩檢裸眼視力任一眼低於0.9者為視力不良，應通知家長帶往眼科複查

親愛的家長：貴子女

身高體重檢查結果為：體重過重 身高:136.4公分 體重:38.0公斤

建議體重36.1公斤

視力檢查結果為：視力不良

裸視右:0.5 裸視左:0.6

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以 85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視，做到下列事項：

- 天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。
- 8: □天天睡足8小時(每晚10點前入睡)。
- 5: □天天吃5個自己拳頭大小的蔬菜(3份蔬菜2份水果)。 □避免吃零食宵夜。
- 用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。 □定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。
- 2: □四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2小時。 □在餐桌前專心用餐。 □細嚼慢嚥。
- 1: □一天累積60分鐘以上的運動。 □下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。 □飯後散步。
- 0: □天天喝足1500 c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.) 的白開水。 □不喝含糖飲料。
- 必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

視力保健建議及注意事項：

- 一、近視是疾病，一旦近視就終生近視，若未妥善治療控制平均每年會增加75-100度。
- 二、近視如未加以控制，容易高度近視(度數>500度)，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。
- 三、當接到本通知單時，需至眼科醫師處接受複檢，遵照醫師指示配合矯治，並定期追蹤治療。
- 四、戶外活動每天至少2小時可預防近視，近距離用眼時間每30分鐘休息10分鐘，3C電子產品每天使用總時數不超過1小時。
- 五、依據衛福部健保署105年12月7日健保醫字第1050014351號函，學童因視力疾病就醫，健保特約醫療機構依健保相關規定提供醫療服務。

健康中心敬啟 2021年3月08日

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女 []，醫師檢查結果：

目前有使用輔具眼鏡隱形眼鏡角膜塑型 → 戴鏡視力右眼()、左眼()

未使用上述輔具時(角膜塑型不填)：裸視視力 右：_____ 左：_____

<p>若有異常，請打勾(可複選)</p> <p>1、<input type="checkbox"/>弱視(<input type="checkbox"/>右眼 <input type="checkbox"/>左眼)</p> <p>2、<input type="checkbox"/>屈光不正</p> <p>散瞳：<input type="checkbox"/>是<input type="checkbox"/>否</p> <p>度數：(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數)</p> <p>(1)<input type="checkbox"/>近視：右眼()度 左眼()度</p> <p>(2)<input type="checkbox"/>遠視：右眼()度 左眼()度</p> <p>(3)<input type="checkbox"/>散光(負值)：右眼()度 左眼()度</p> <p>3、其他異常(請註明) _____</p>	<p>醫師建議處理</p> <p>1、<input type="checkbox"/>長效散瞳劑(阿托平 Atropine)</p> <p>2、<input type="checkbox"/>短效散瞳劑</p> <p>3、<input type="checkbox"/>其他藥物 _____</p> <p>4、<input type="checkbox"/>配鏡矯治</p> <p>5、<input type="checkbox"/>更換鏡片</p> <p>6、<input type="checkbox"/>遮眼治療</p> <p>7、<input type="checkbox"/>配戴隱形眼鏡(<input type="checkbox"/>軟式<input type="checkbox"/>硬式)</p> <p>8、<input type="checkbox"/>角膜塑型片</p> <p>9、<input type="checkbox"/>視力保健衛教</p> <p>10、<input type="checkbox"/>其他 _____</p> <p>11、<input type="checkbox"/>定期檢查(醫師建議下次回診 日期： 年 月 日)</p>
---	--

眼科醫師與學校聯絡事項：

醫療機構名稱： _____ 眼科醫師簽章： _____

檢查日期 年 月 日

家長聯絡事項：

家長簽章： _____

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆 請於110/03/31前繳交回條。

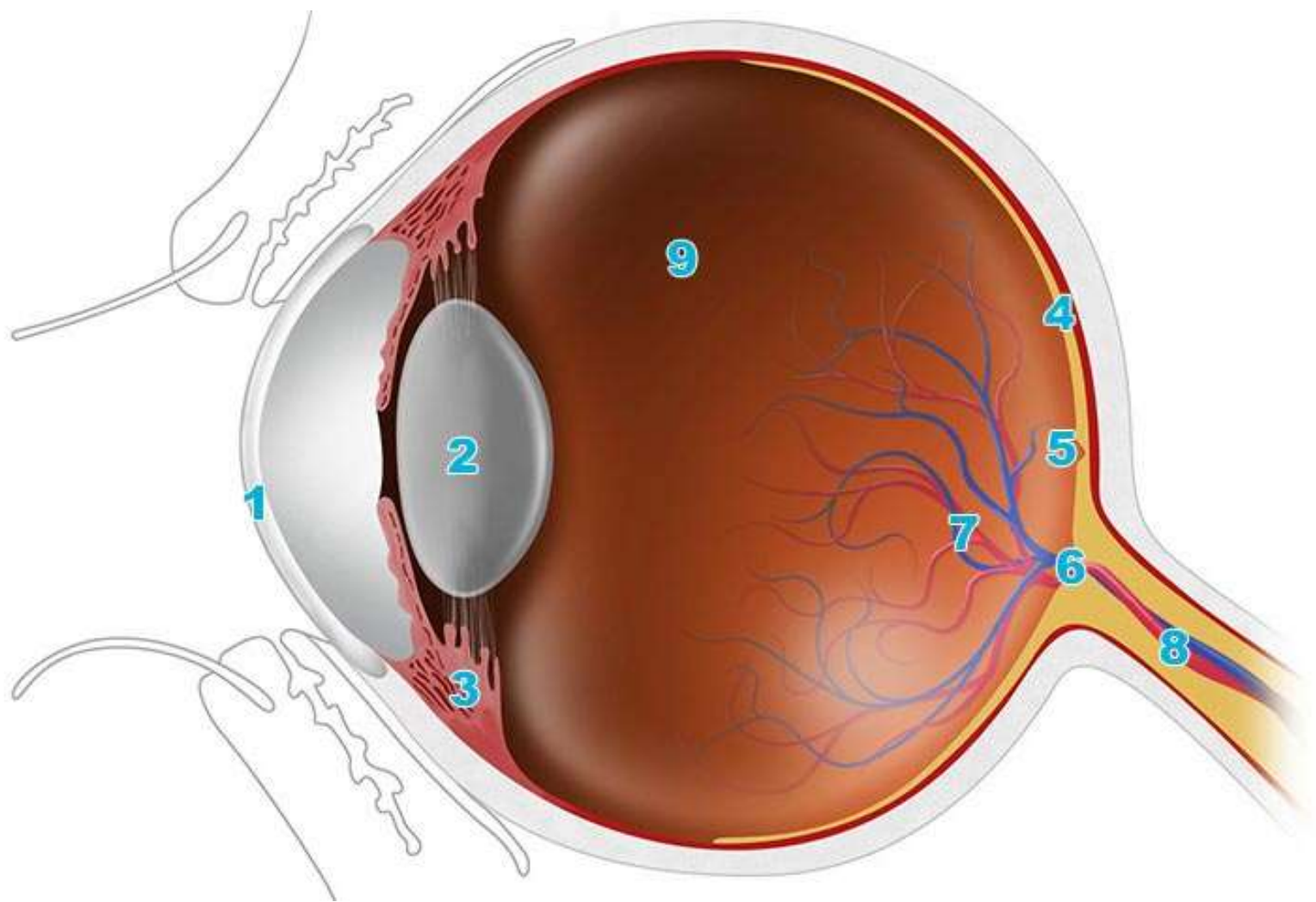
為什麼要做視力檢查?

找出需要配眼鏡的小孩?

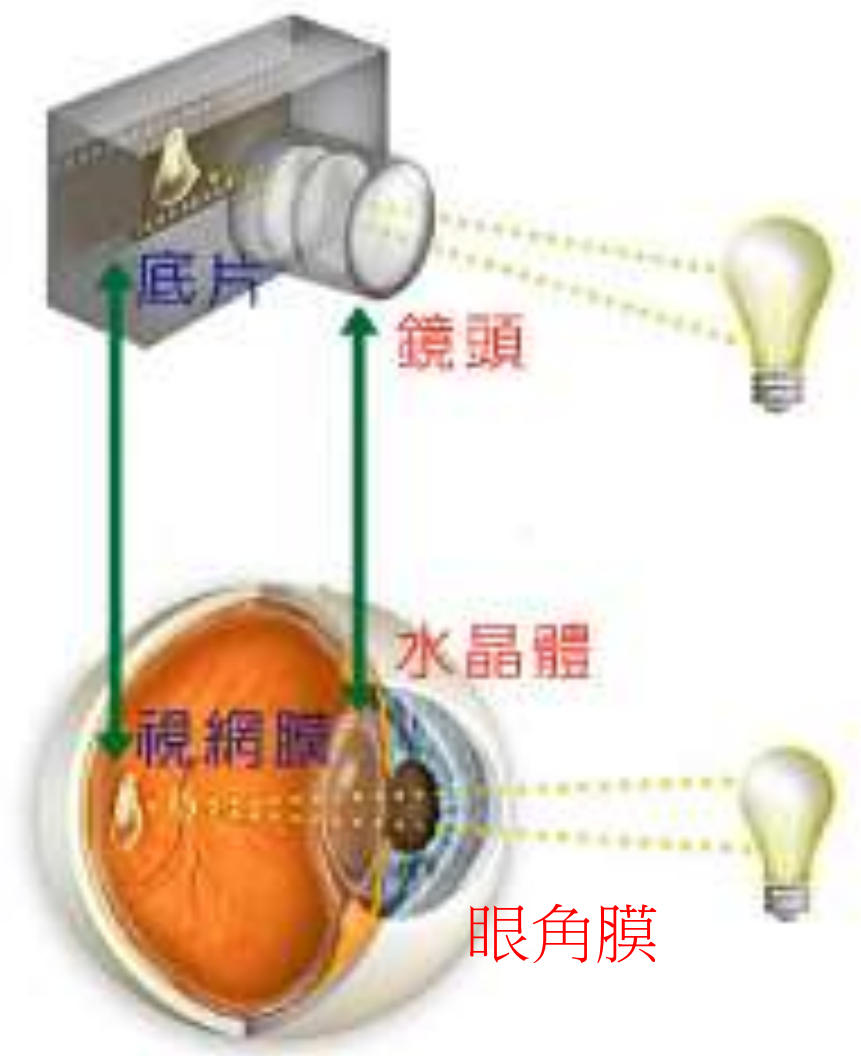
近視不是只要配眼鏡!

近視是眼睛已經生病了!!

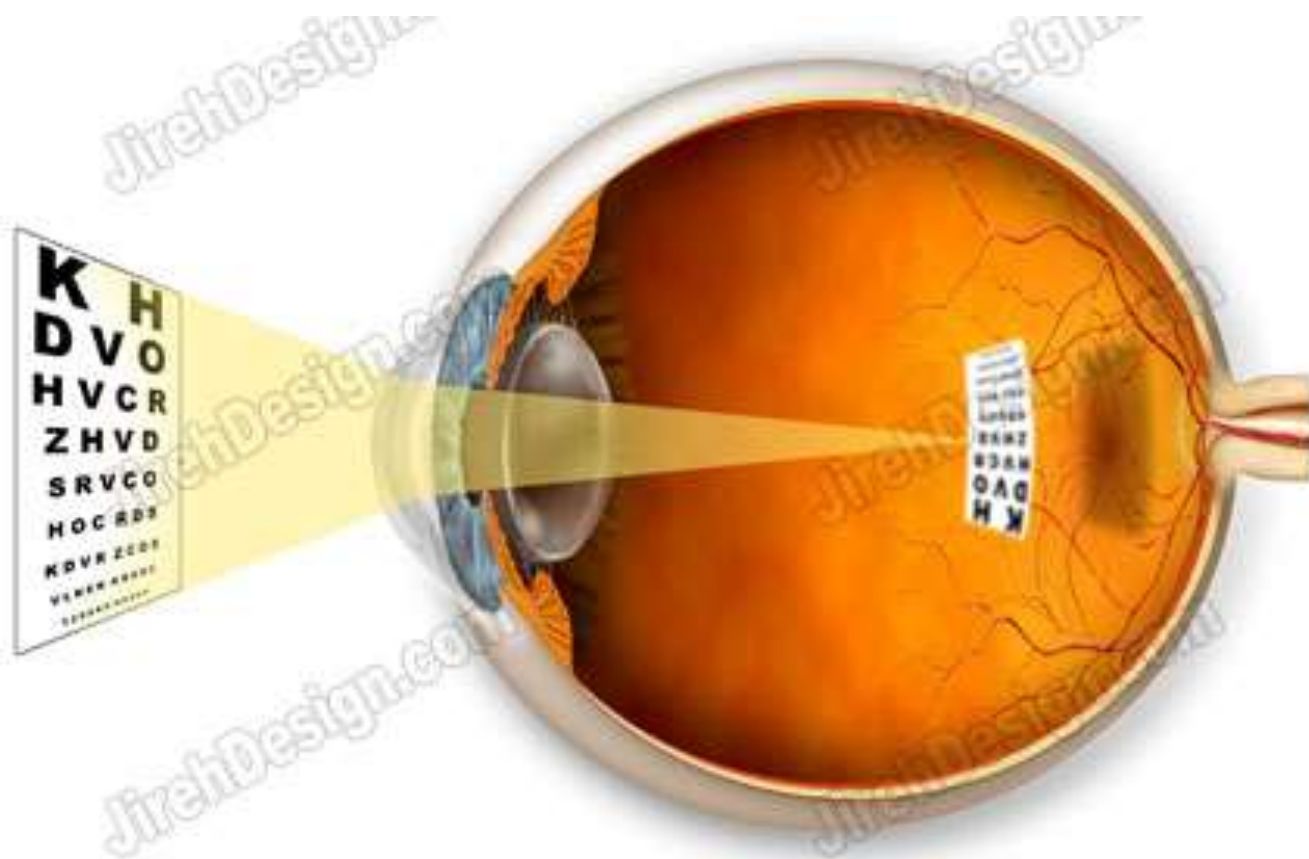
眼球構造



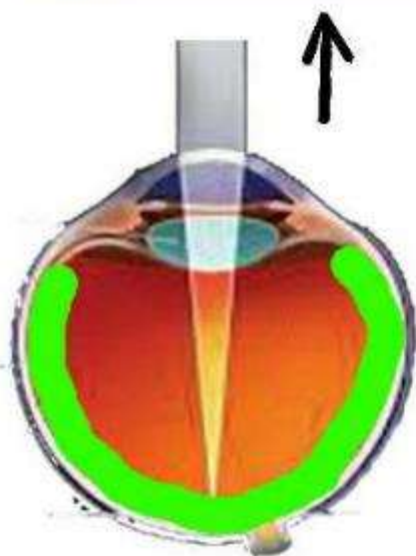
眼球構造



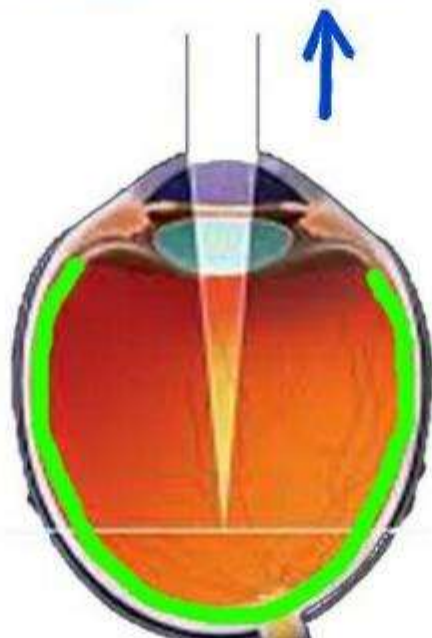
近視



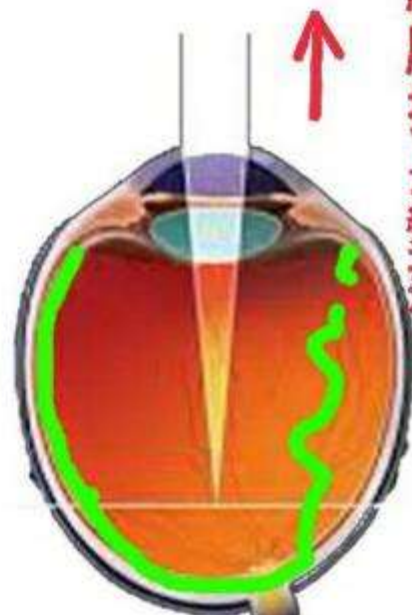
高度近視會讓眼睛變脆弱



正常發
視酵的
網視麵
膜像團



視網
膜拉
長變
薄
就像
桿開
的麵
團



視網
膜拉
長變
薄，
最後
會產
生破
洞與
剝離

高度近視併發症

視網膜
剝離

黃斑部
病變



近視眼容易得 **青光眼**
導致邊緣視野受損



近視眼容易得 **黃斑部病變**
導致中心視野受損



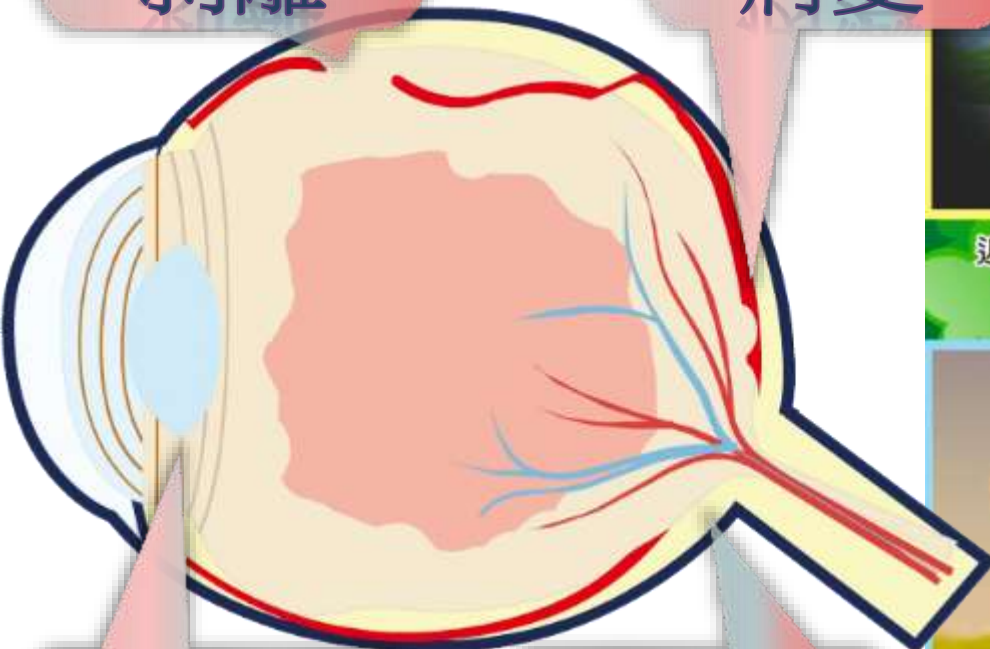
近視眼容易提早 **白內障**
導致看東西模糊・霧霧的



近視眼容易得 **視網膜剝離**
導致視野黑掉一片

白內障

青光眼



保護眼睛要從現在就開始？

106年度



tpb 臺灣防盲基金會
Taiwan Blindness Foundation

兒童青少年 近視盛行率

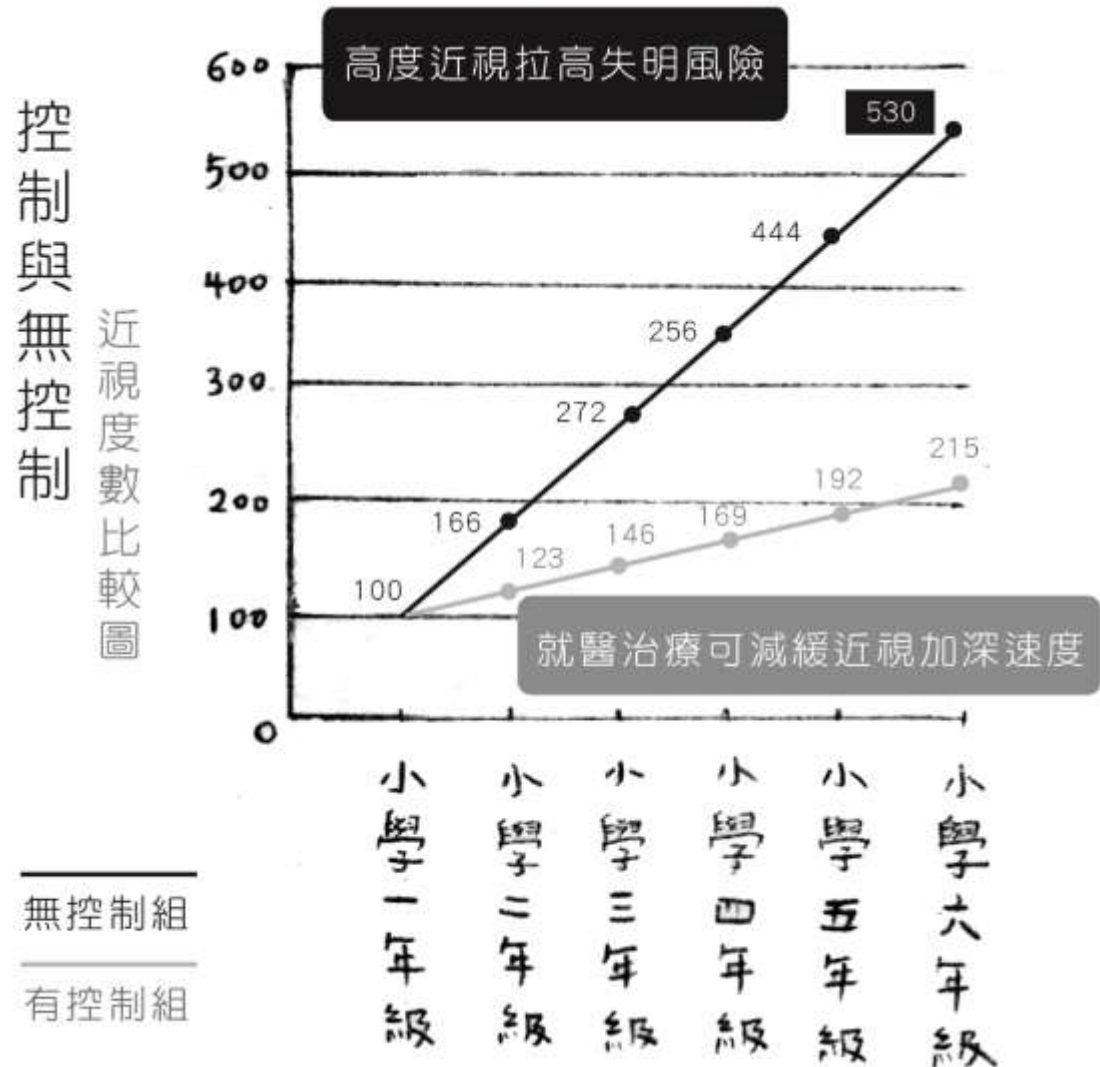


■ 小班 ■ 中班 ■ 大班 ■ 小一 ■ 小二 ■ 小三 ■ 小四 ■ 小五 ■ 小六 ■ 國一 ■ 國二 ■ 國三 ■ 高一 ■ 高二 ■ 高三

製表：財團法人臺灣防盲基金會 資料來源：106年國健署資料

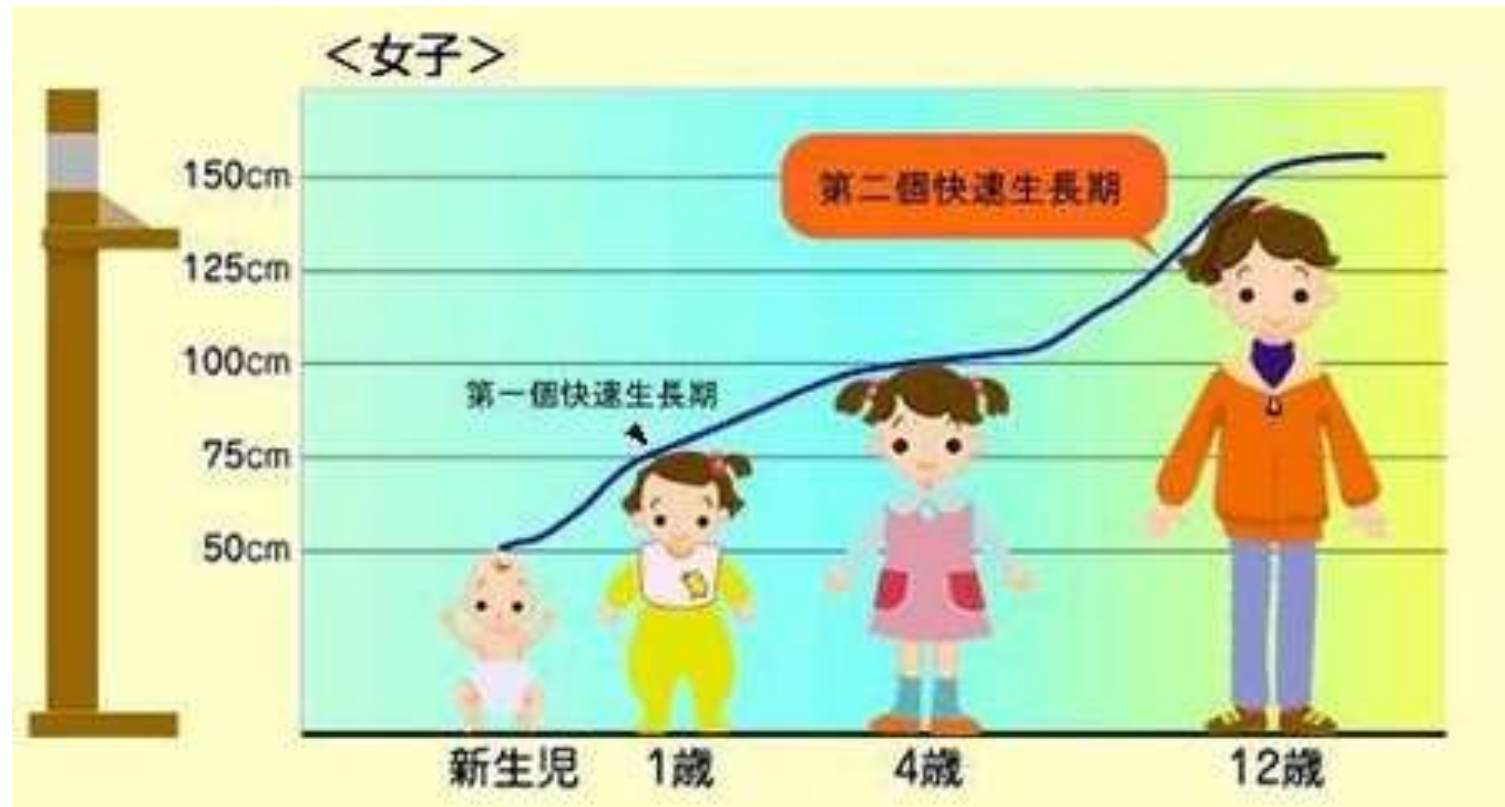
近視會一直增加

- 不治療
 - 平均每年100-125度
 - 高中生平均每年增加50度
- 有保護、治療
 - 平均每年25-33度



小學是預防近視的黃金時期!!

- 開始大量閱讀、寫字，大量使用眼睛的時候
- 開始會自己使用3C的時候
- 進入第二階段身體快速成長期

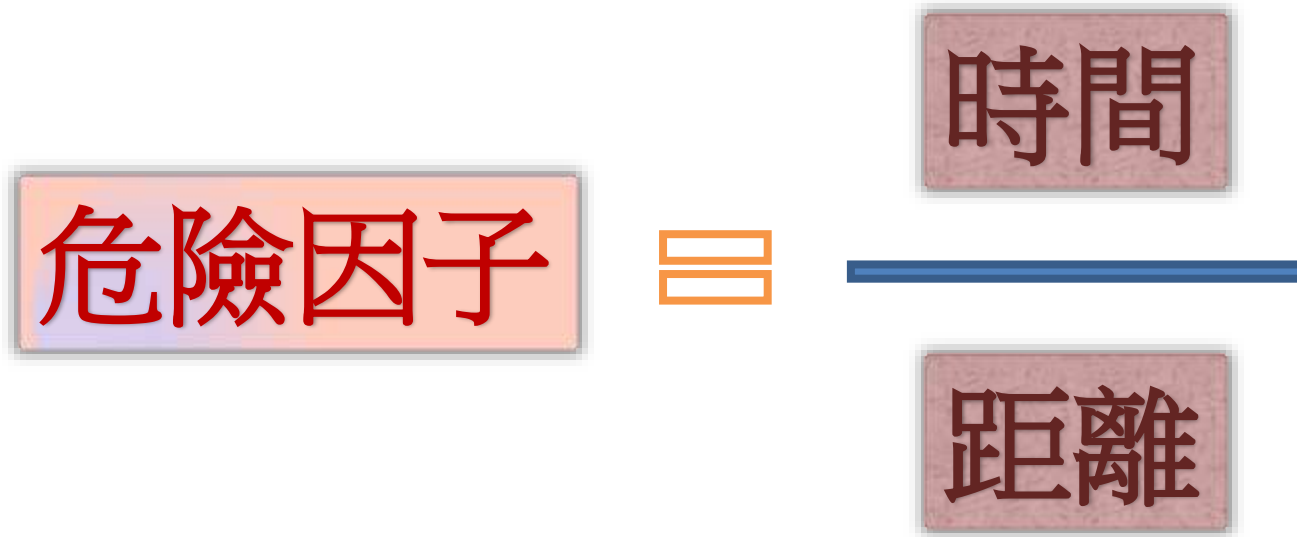


所以近視只能控制 ~ 預防高度近視的併發症



- 1. 護眼行動
- 2. 阿托品控制
- 3. 光學控制

近視成長的原因



- 越容易沉迷、**長時間**注視的越不好
- 距離**越近**越不好，所以看手機比看電視容易近視
- 喜歡看小說、漫畫也是很容易近視



護眼行動六招(上)



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：忠孝大學眼科主任
葉威毅醫師

1. 戶外活動要力行

建議每天從事2~3小時的戶外活動，下課時最好也走出教室活動10分鐘



視力相關問題，
建議諮詢「眼科」

2. 用眼習慣要養成

未滿兩歲勿接觸螢幕；兩歲以上每日以1小時為限，且每30分鐘應休息10分鐘



3. 均衡飲食要做到

建議每日均衡攝取五色蔬果，以維護視力健康





全民愛健康
眼睛篇30



護眼行動六招(下)



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：忠孝大學眼科主任 葉威毅醫師

4. 閱讀環境要注意

保持足夠的閱讀距離與光源，且光線勿直射眼睛

保持35至40公分為佳

亮度至少350米燭光



視力相關問題，
建議諮詢「眼科」

5. 閱讀坐姿要正確

維持坐姿端正，不歪頭、不趴著，以免視力受損



手肘平放



臀部坐滿



雙腳踩地



6. 定期檢查要知道

每年視力檢查1至2次，若異常時應依醫囑矯正追蹤

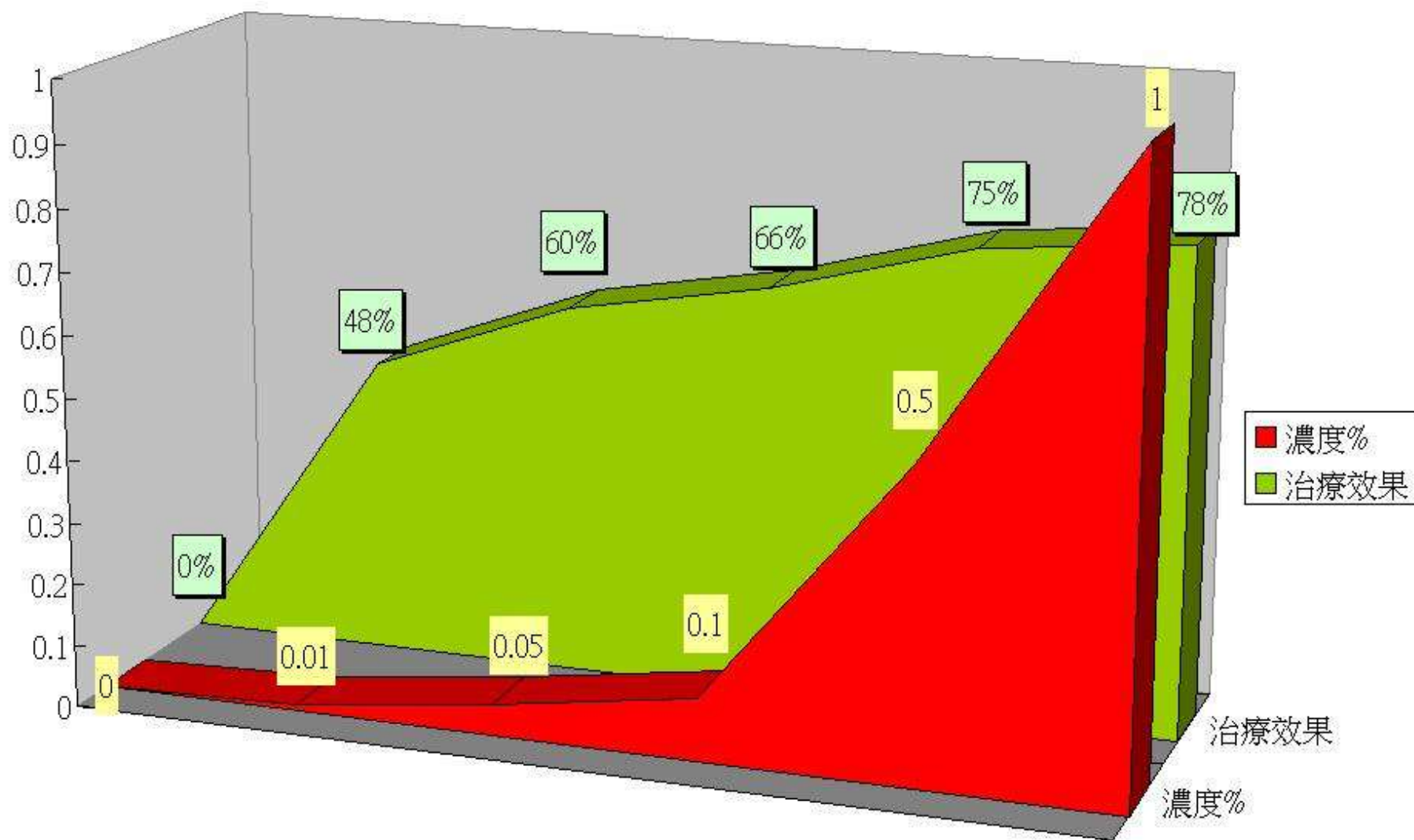


更多資訊請上 健談 havemary.com

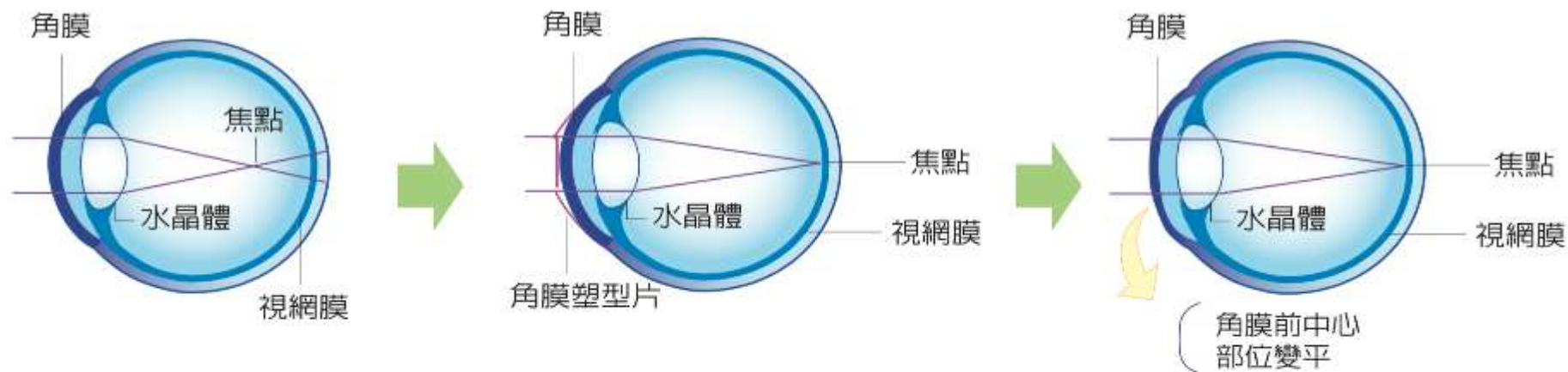
散瞳劑 (睫狀肌鬆弛劑)

- 短效睫狀肌鬆弛劑 (Mydriacyl)
 - 點藥後有短暫刺痛
 - 對控制近視已證實無效果
 - 用在假性近視
- 長效睫狀肌鬆弛劑 (Atropine)
 - 濃度範圍：0.01% / 0.125% / 0.3% / 0.5% / 1%
 - 控制近視有效果，但會有日間畏光
 - 所以要依照每個小孩去調整

為什麼要用低濃度散瞳劑



角膜塑型片



配戴前的近視狀況

近視：影像焦點在視網膜前方，呈現膜糊現象

夜間睡覺配戴鏡片

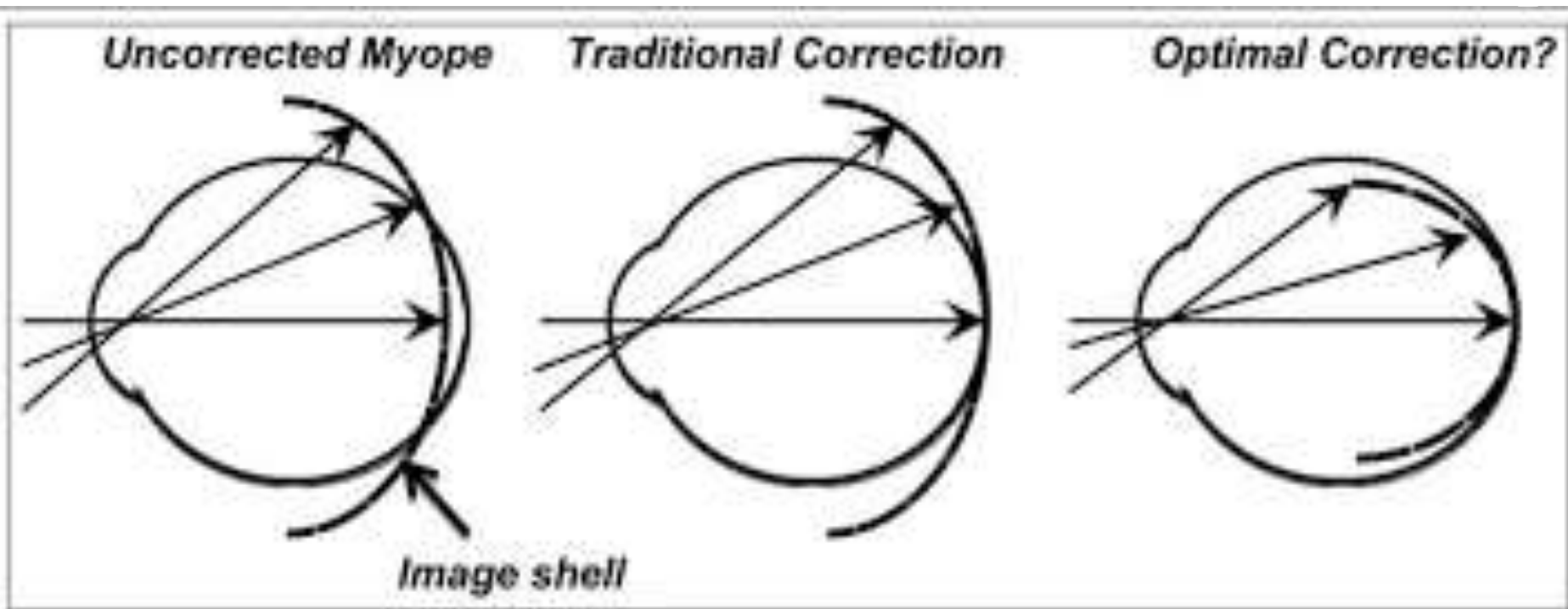
睡眠6-8小時中，利用角膜塑型片配戴角膜形狀逐漸改變中

早晨摘下鏡片

白天取下鏡片，可維持清晰視力

角膜塑型片

- 為什麼可以控制近視?



角膜塑型片

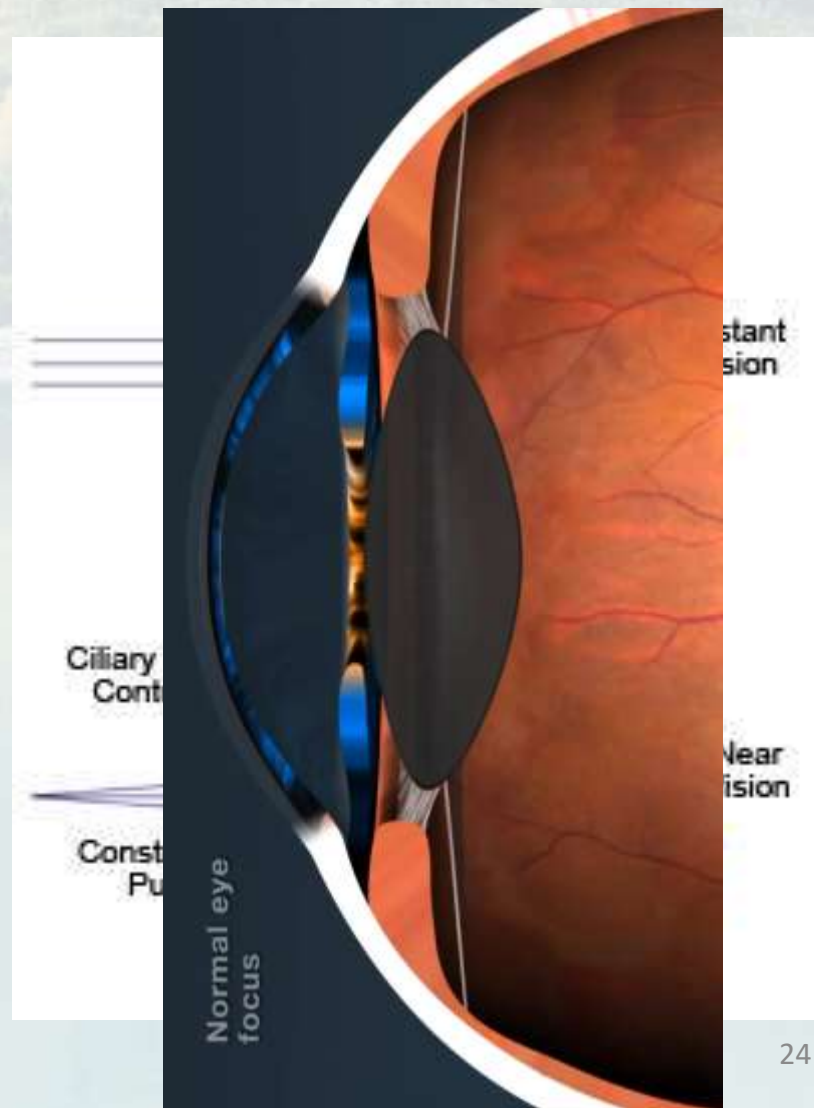
- 優點
 - 白天不用戴眼鏡也能有清晰好視力
 - 白天不畏光，運動安全無負擔
 - 能有效控制近視不再增加
- 缺點
 - 要花時間做好清潔及正確配戴步驟
 - 若照顧不當，可能有角膜感染風險
 - 自費療程，花費較高

其餘的名詞?

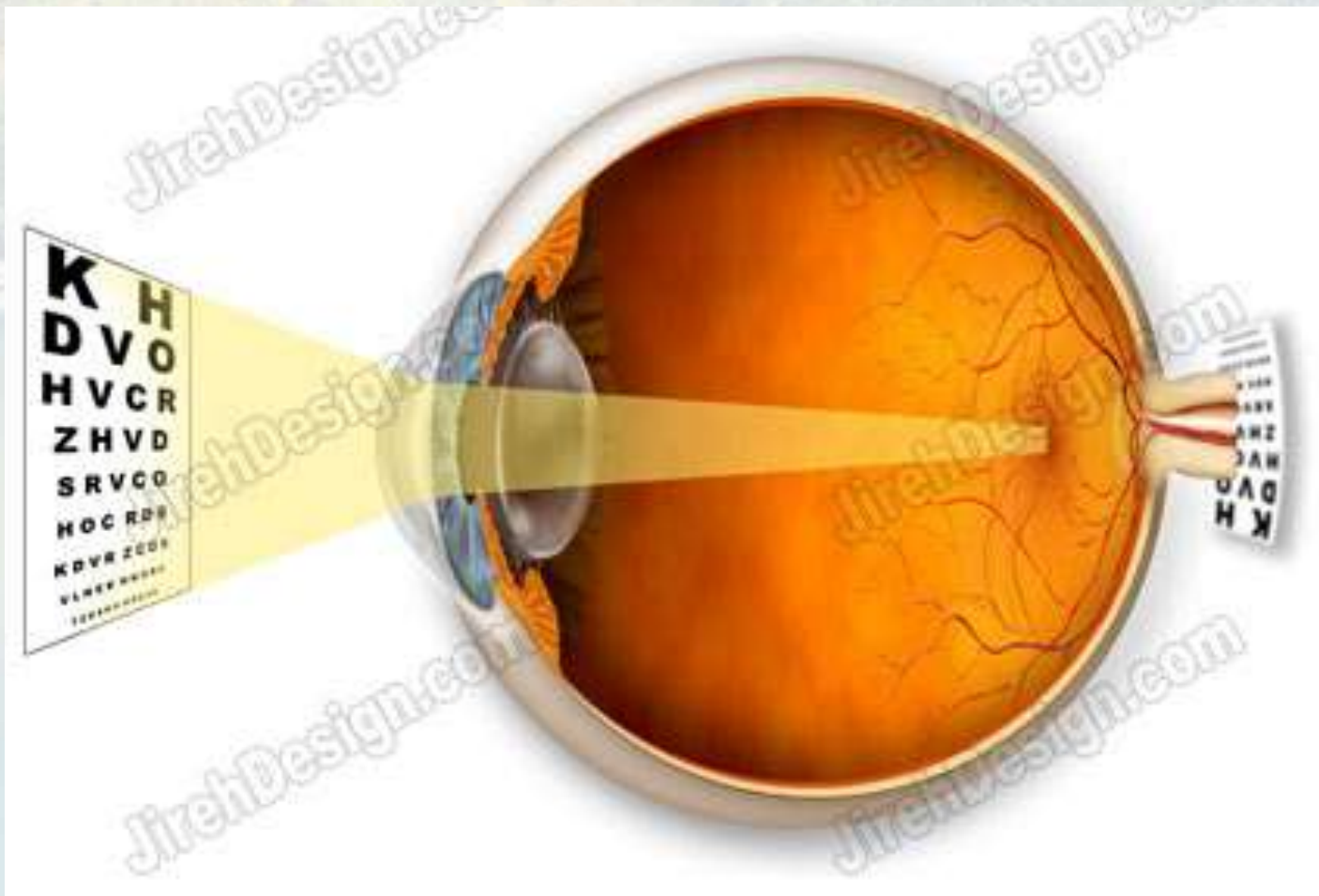
- 遠視
- 假性近視
- 散光
- 老花
- 內斜視&外斜視
- 弱視
- 立體視
- 散瞳劑
- 角膜塑型

假性近視

- 看近端物體時
 - 睫狀肌收縮
 - 水晶體變厚、變圓
- 小孩子容易過度收縮，形成痙攣，無法完全放鬆睫狀肌。造成檢測上的誤差

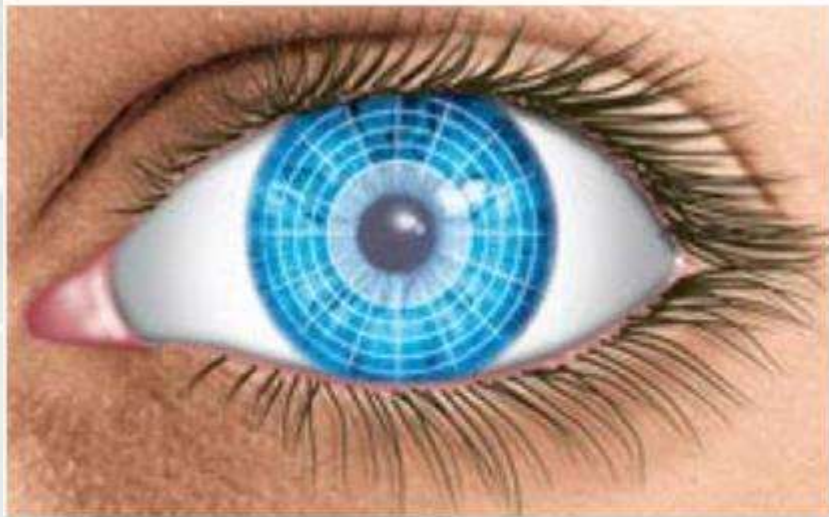


遠視

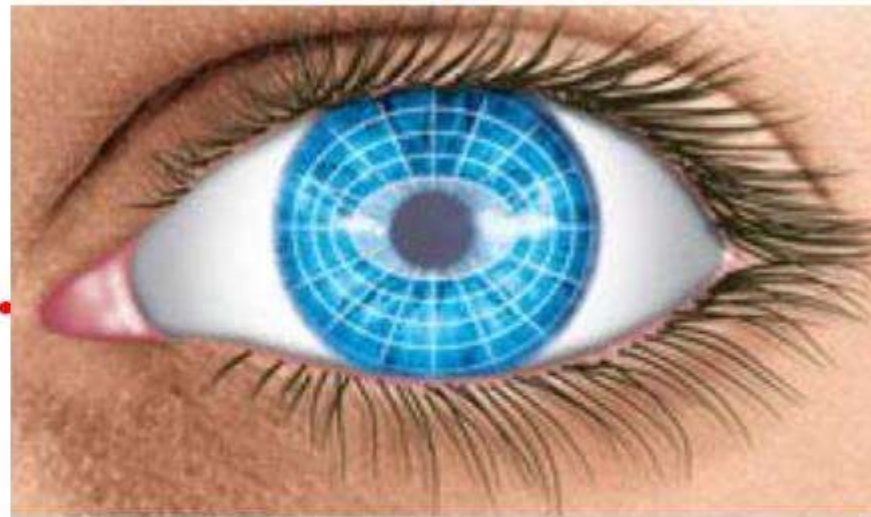


散光

正常的眼睛像正圓形



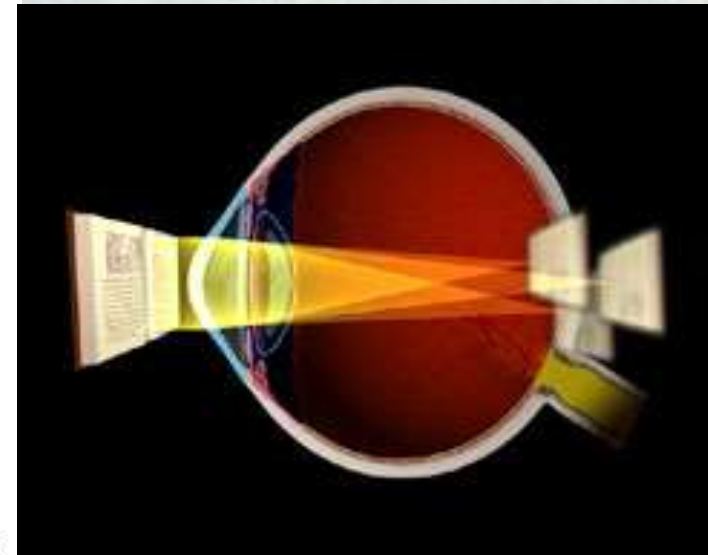
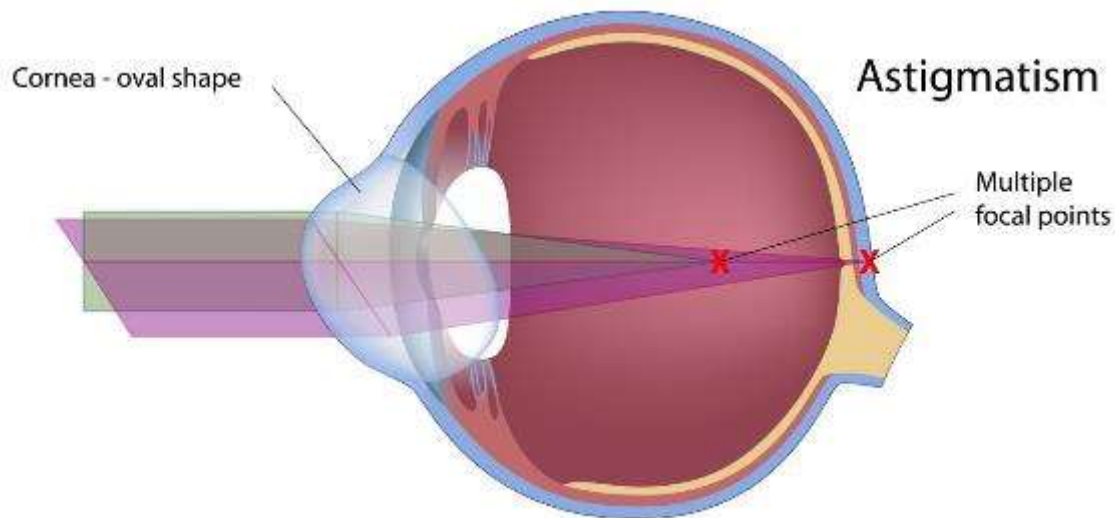
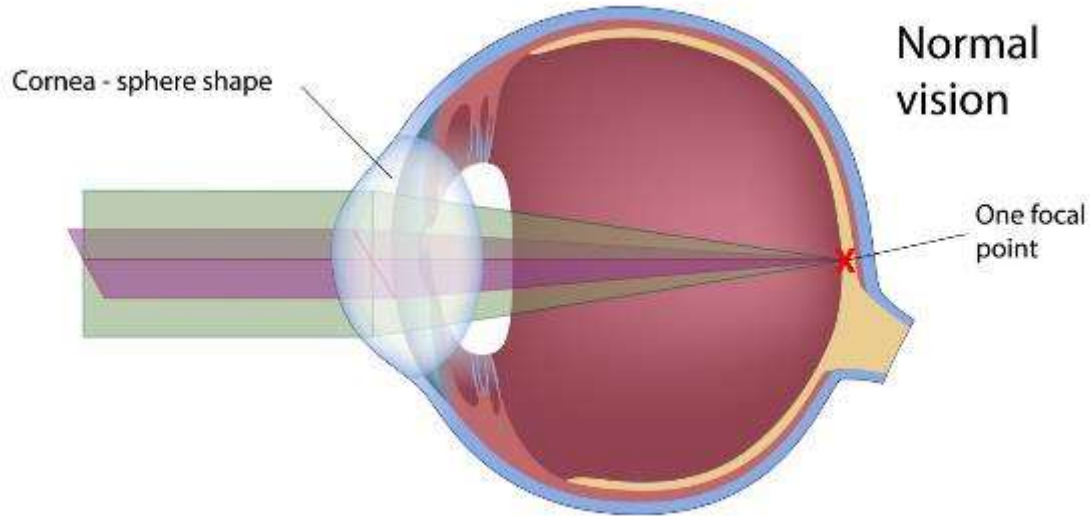
散光的眼睛像橄欖球



V.S.



散光



視力換算度數?

度數測量



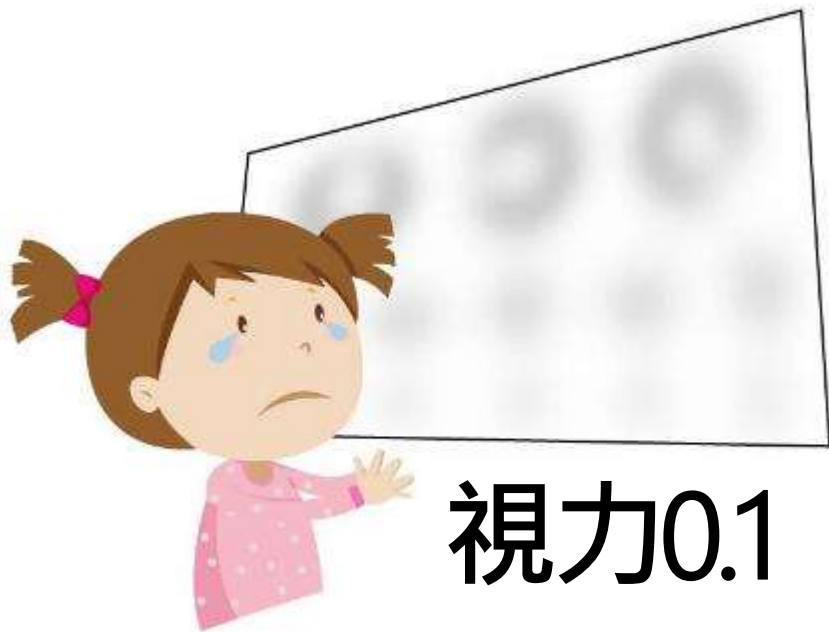
裡面
氣球
或
房子



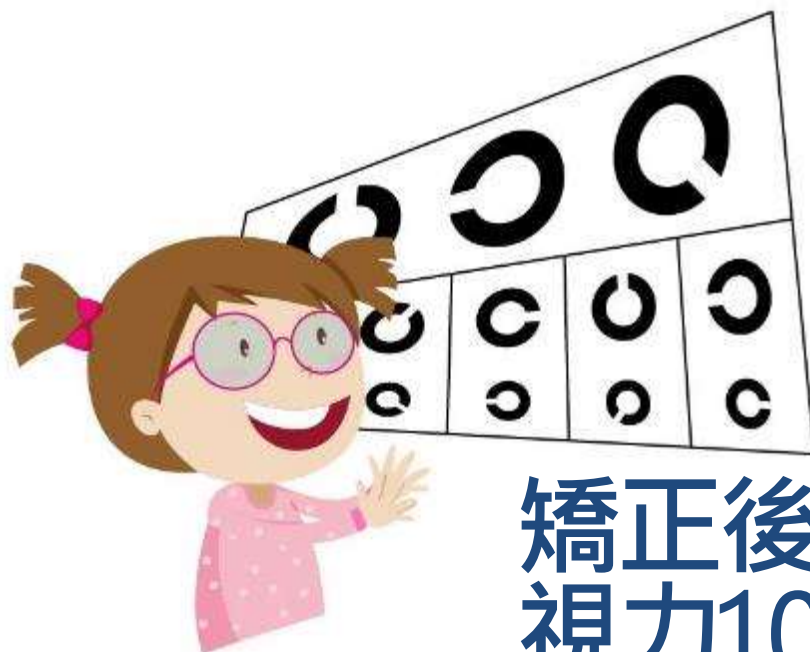
視力測量

可以看到越小的
表示視力越好



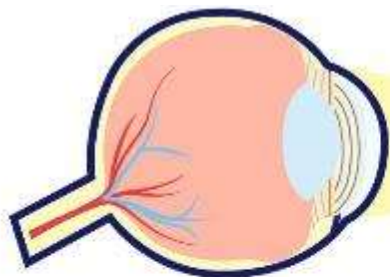


視力0.1

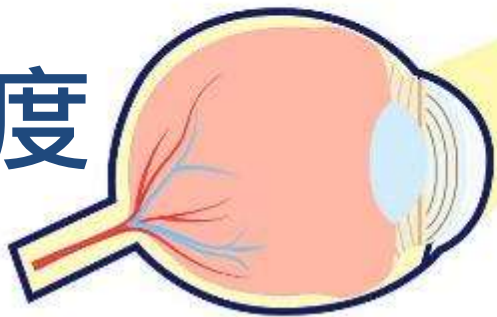


矯正後
視力1.0

0度



600度

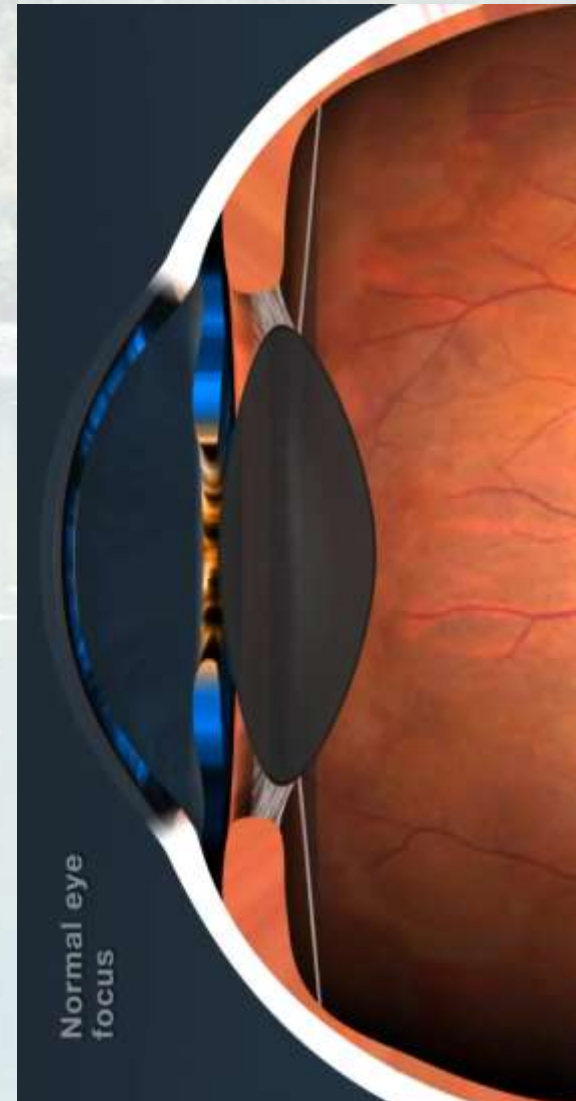
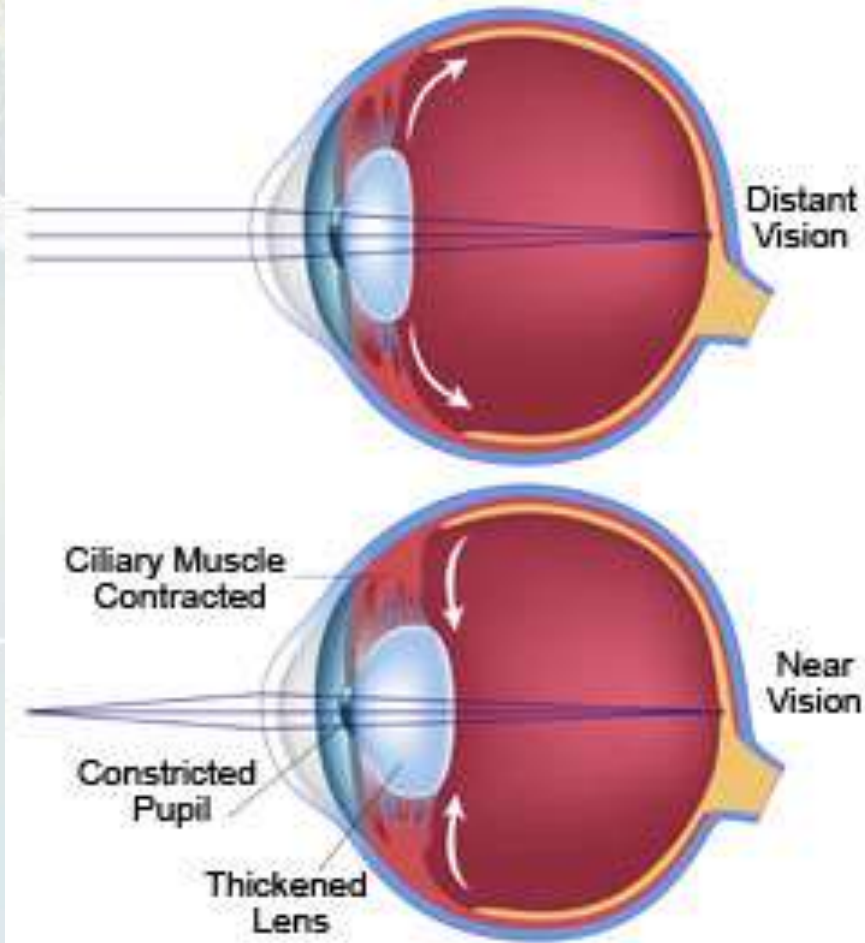


量測度數儀器

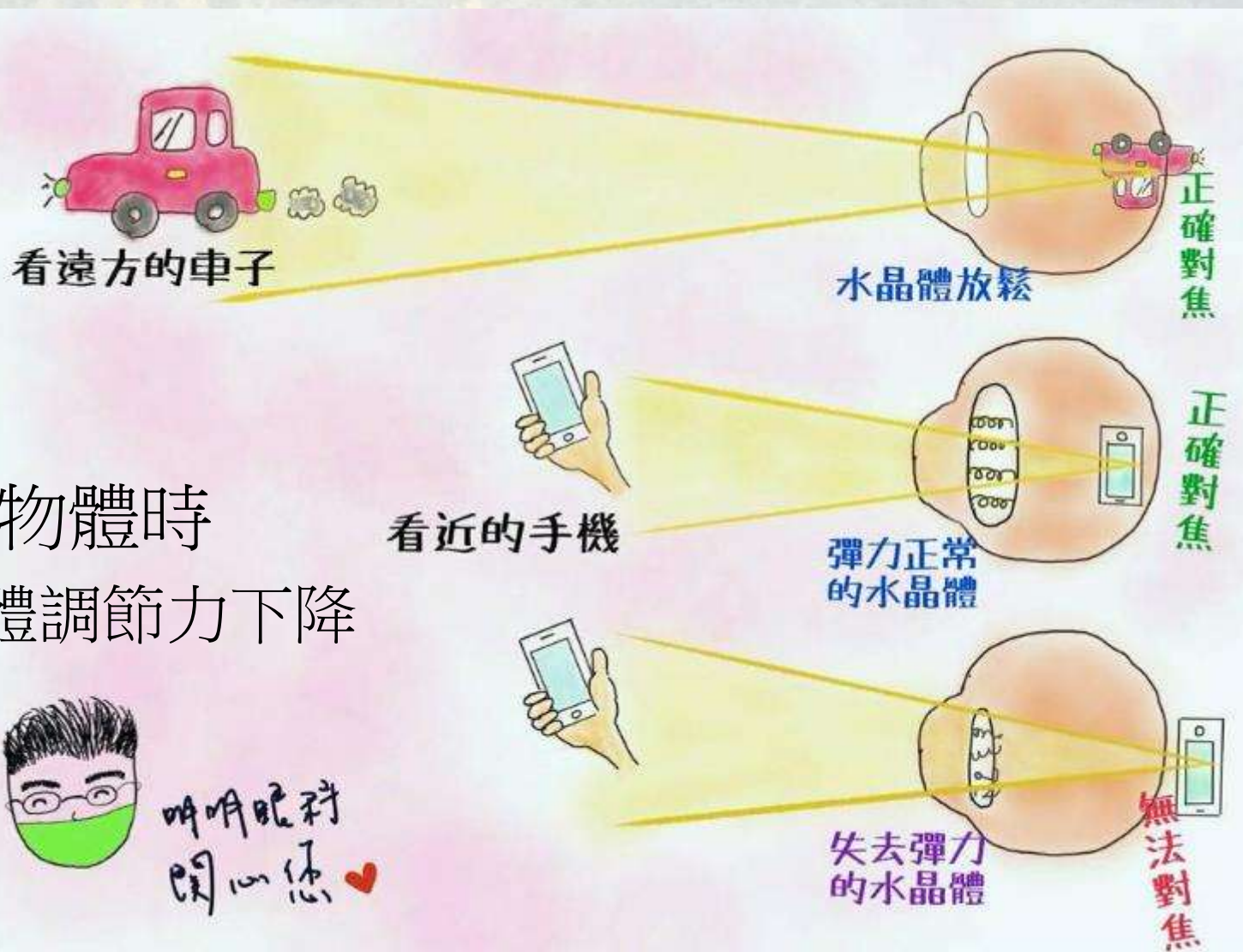


老花

Near Response of the Normal Eye



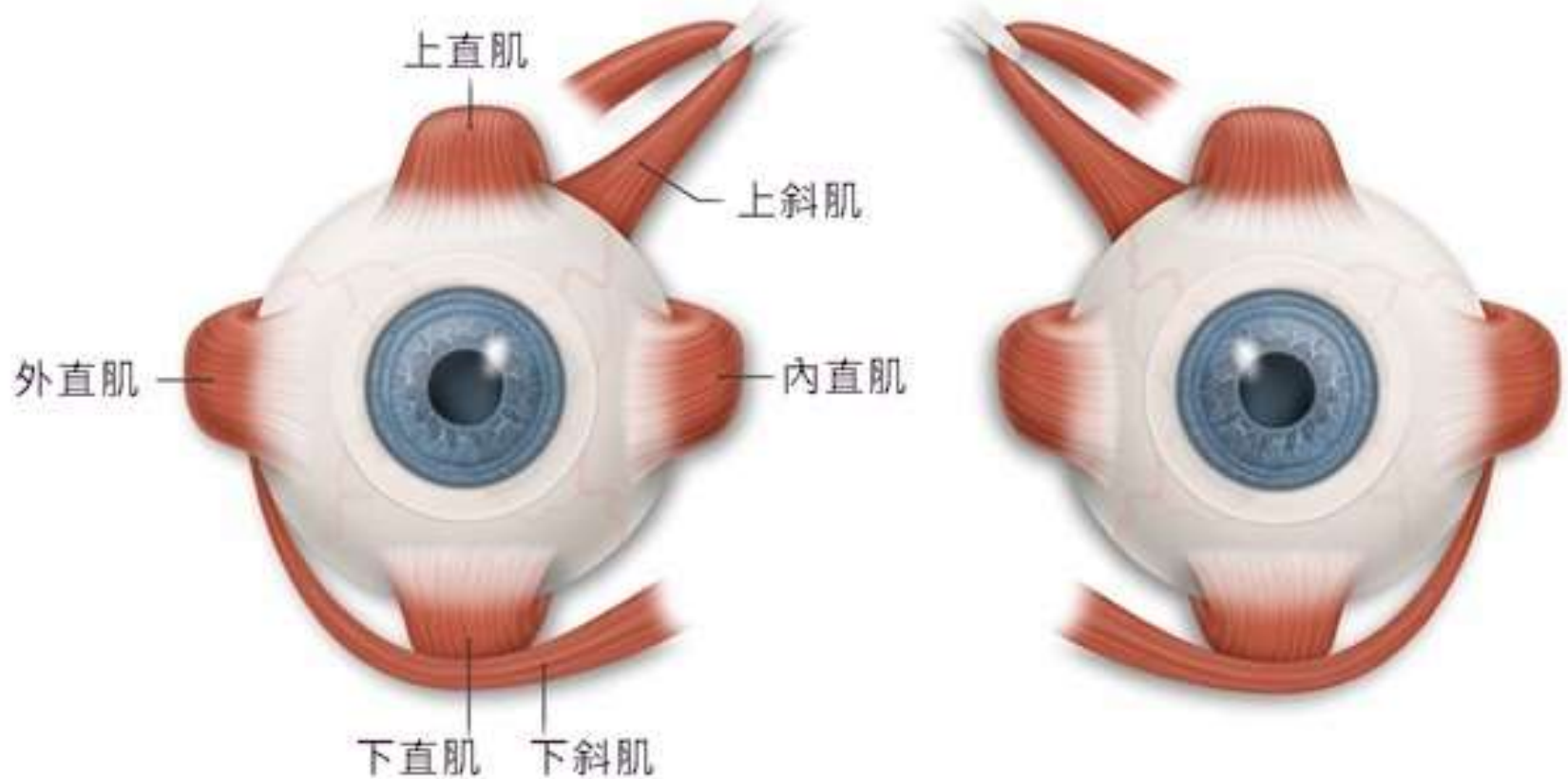
老花



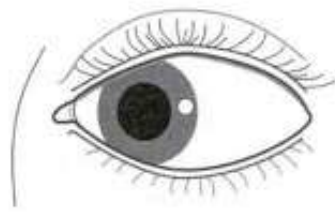
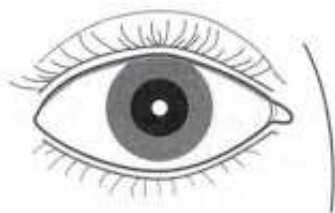
- 看近端物體時
- 水晶體調節力下降

斜視

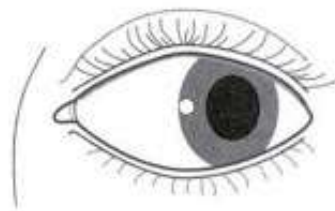
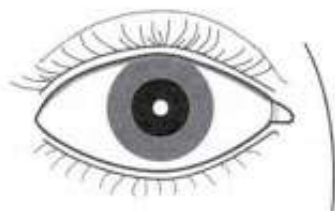
- 十二條肌肉控制雙眼轉動



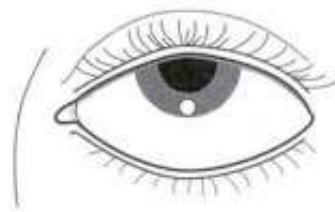
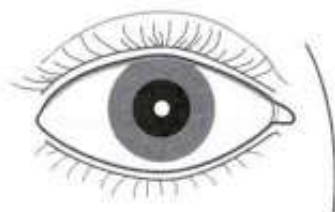
斜視



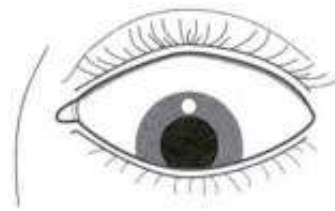
內斜視



外斜視



上斜視



下斜視

斜視



斜視



斜視

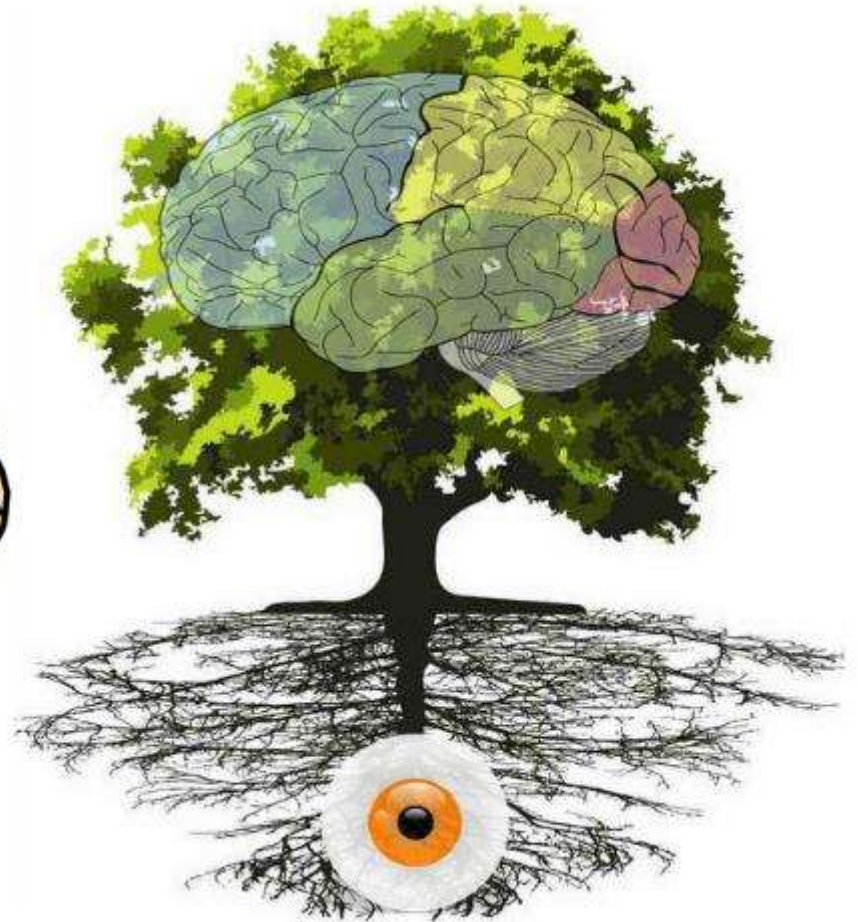
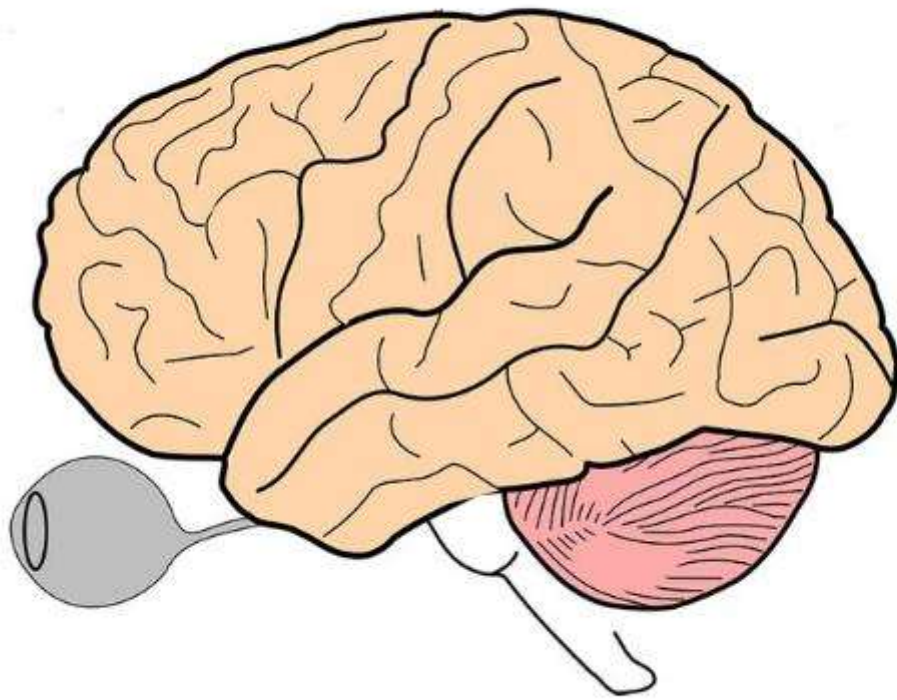


假性內斜視



判別假性內斜視

弱視



弱視

Amblyopic Eye



Normal Eye





弱視的種類與原因



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：志孝大學眼科主任
葉威毅醫師

斜視型弱視

因兩眼視線不平行，大腦會抑制斜視眼的發育，即導致弱視



兩眼視差太大

兩眼的度數差異太大，導致單眼視力發育不良



健談 havemary.com

200度

700度

非正視性弱視

常因高度近視、高度遠視或高度散光，影響視力的發育



近視1300度

視覺剝奪性弱視

由於眼瞼下垂或先天性白內障，阻擋光線進入，導致視網膜的影像模糊



弱視相關問題，
建議諮詢「眼科」

立體視



NTU 立體視覺篩檢 亂點立體圖

圖區距離 35 公分 立體視 300 秒角
眼鏡 右眼藍色 左眼紅色

臺大醫院 眼科
王廣俊 張志豪 林耀光 程偉明
1991

◎ 大學光學科技股份有限公司 敬啟

NTU
立體視覺篩檢
亂點立體圖

臺大醫院 眼科
王廣俊 張志豪
林耀光 程偉明
1991

◎ 大學光學科技股份有限公司 敬啟
CENTRAL UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY
No. 1, Sec. 4, Roosevelt Rd., Taipei, Taiwan
TEL: 2593-4887 FAX: 2593-4889



裸
戴
*
檢
NTU
*本
結果

年 ____ 月 ____
常情形 (可
 弱視:
 斜視:
 屈光
 近視
 遠視

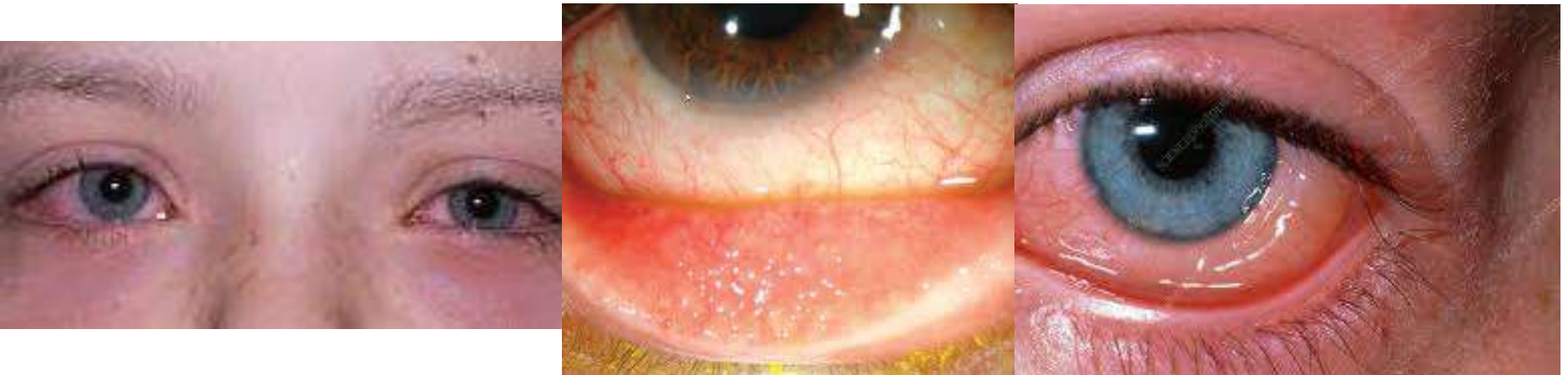
(可複選)

除了近視還有其他要
保護的嗎？

良好衛生習慣
預防眼睛受傷

過敏性結膜炎

- 不會傳染的結膜炎、是本身有過敏體質
- 感覺是：乾澀、癢、刺痛
- 外觀是：粉紅色、透明淚水夾雜稍微分泌物
- 常常被說愛揉眼睛、一直眨眼睛
- 常見過敏原：環境灰塵(塵蟎)、空氣污染、各種動植物(毛屑、花粉)－所以跟季節轉換有關



過敏性結膜炎

- 因為現在空氣汙染嚴重，大部分的人都是有輕度的過敏，所以容易感覺眼睛乾癢，常想揉眼睛。

但是不能揉眼睛

急性結膜炎

- 會傳染的結膜炎，是病毒、細菌的感染
- 感覺是：更刺痛、分泌物很多讓眼睛黏住、視力模糊
- 外觀是：眼睛血紅、黃色分泌物與乾掉的眼屎



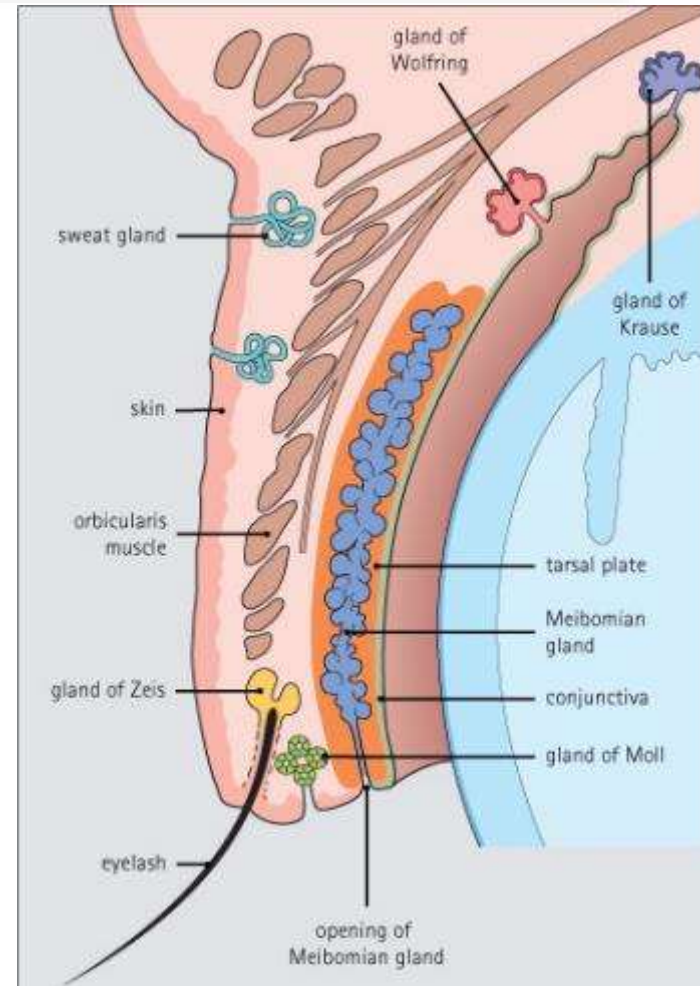
會白



下

麥粒腫

- 眼皮的油脂腺體發炎，俗稱“針眼”，台語稱“目尖”。
 - 當腺體本身阻塞的時候就可能產生細菌感染
 - 或是常揉眼睛，把手上的細菌一直累積在眼皮上
- 感覺是：眼皮紅腫痛，摸到就會痛
- 外觀是：眼皮腫一顆紅紅的



麥粒腫



外麥粒腫

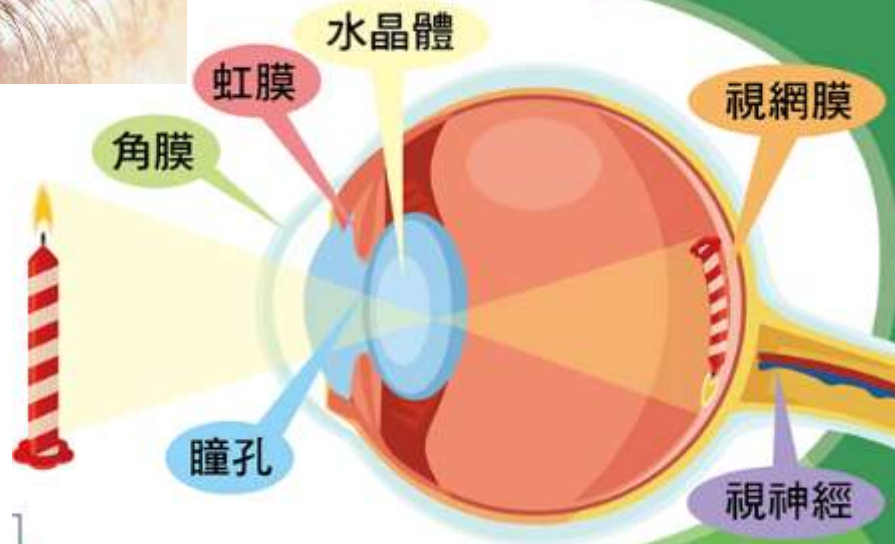
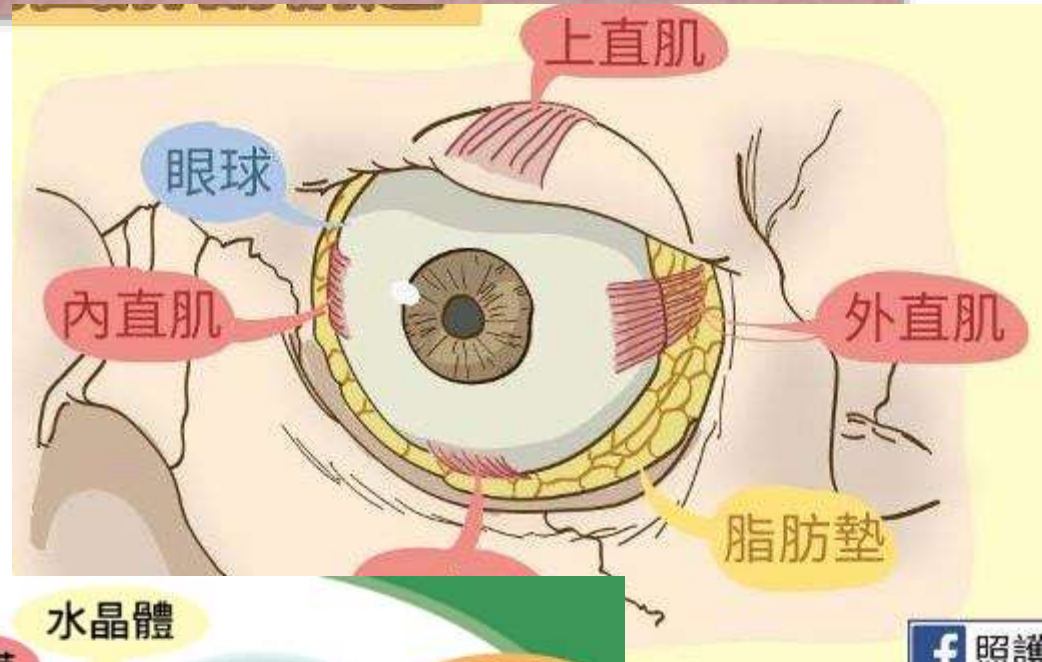


內麥粒腫

結膜下出血

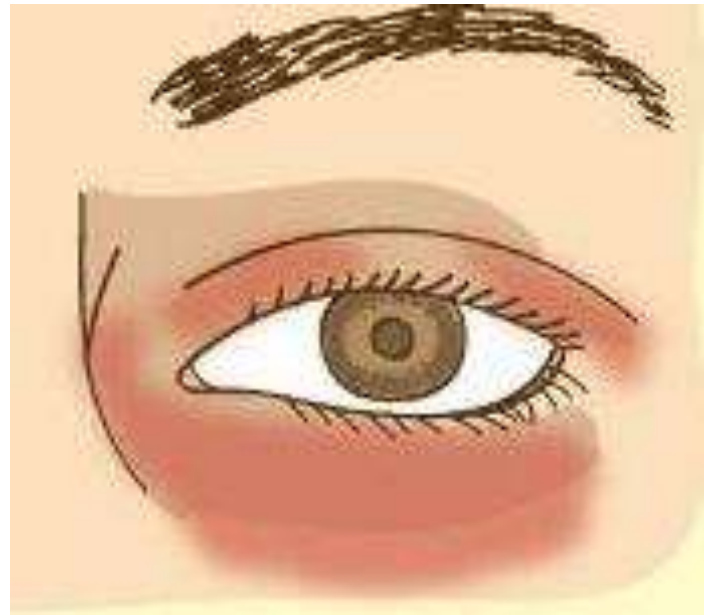
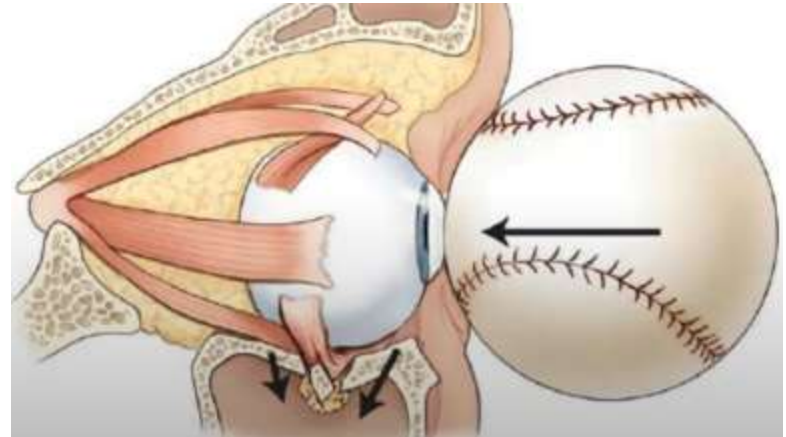


眼球的外傷



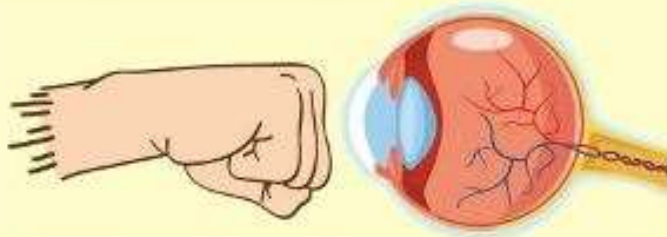
外傷的來源與種類

- 各種球類
 - 棒球、籃球、乒乓球、羽毛球、足球

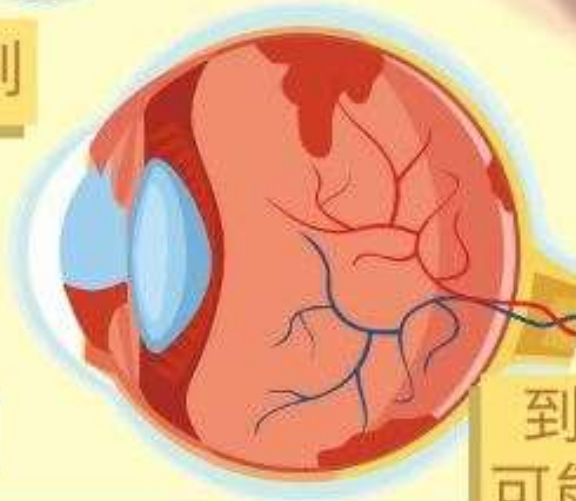


鈍挫傷

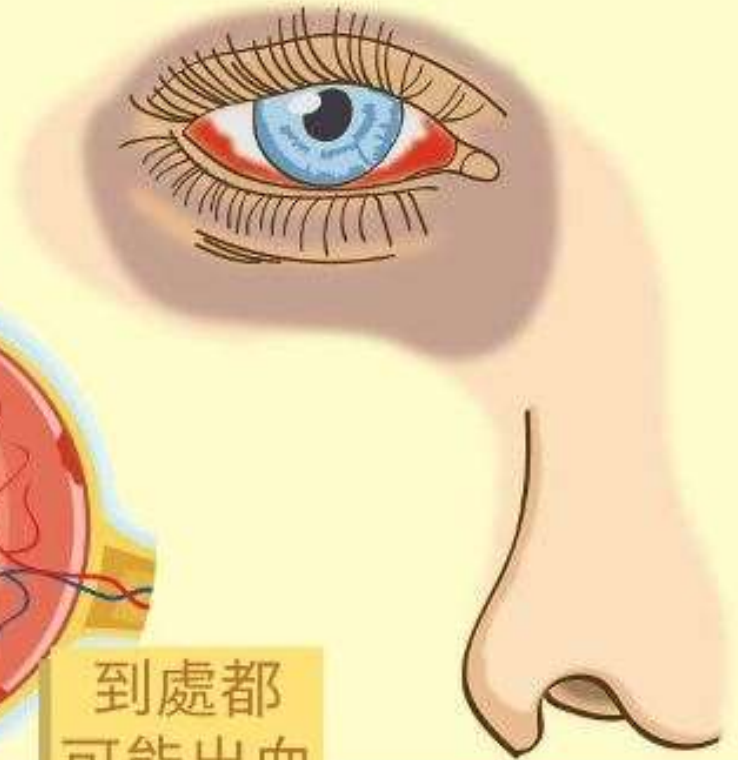
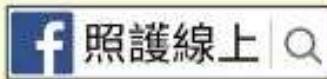
眼睛鈍挫傷



被球、拳頭打到

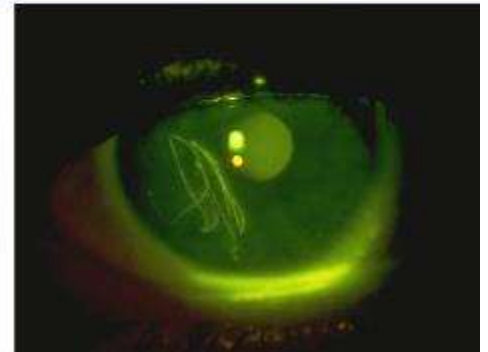
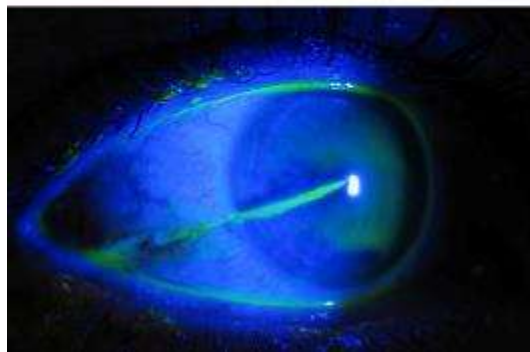
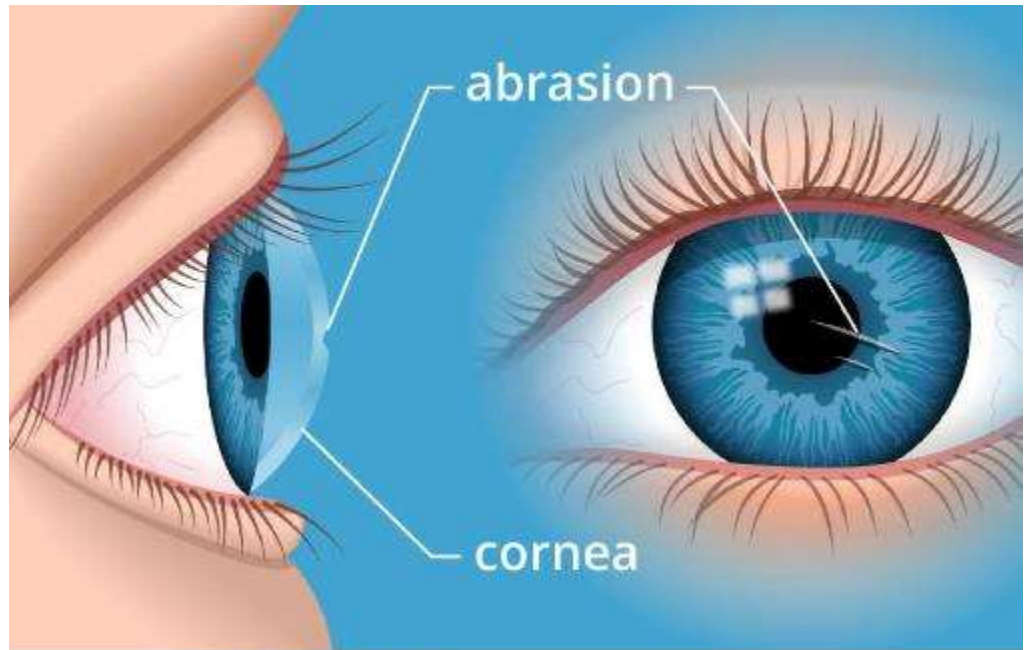


到處都
可能出血



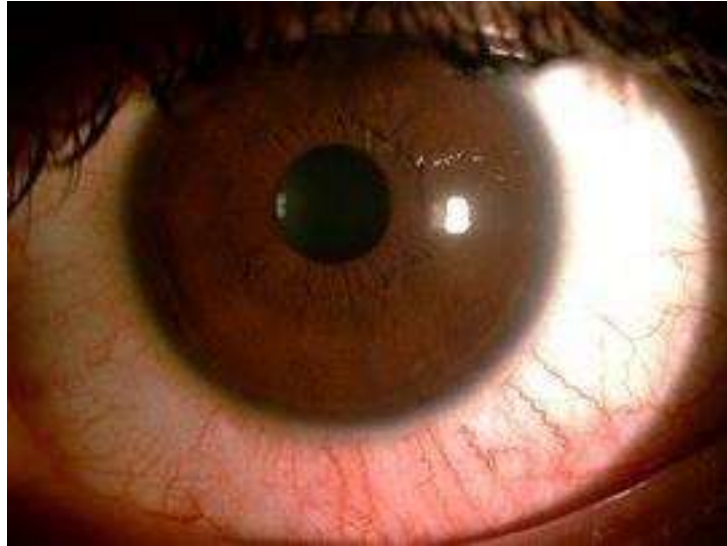
外傷的來源與種類

- 割裂傷
 - 筆尖、書本
 - 砂石與揉眼
- 各種表皮破損，甚至穿刺



外傷的來源與種類

- 各種刺激液體
 - 洗髮精、清潔劑、酒精、消毒劑





異物入眼怎麼處理？



圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：忠孝大學眼科主任
葉威毅醫師

眼睛
好痛哦！



異物入眼相關問題，
建議諮詢「眼科」

1 最好用生理食鹽水沖洗異物眼，
用自來水清洗恐有微小感染風險



2 將異物眼朝下，一滴一滴
緩緩清洗眼睛至少10分鐘



3 避免搓揉眼睛！



4 儘速就診

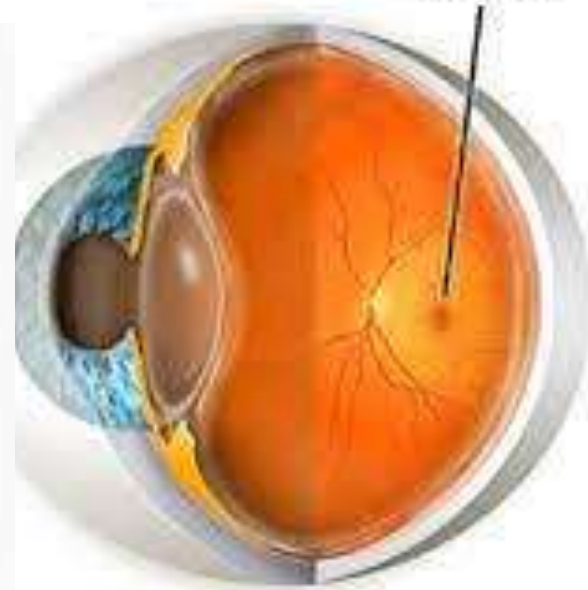
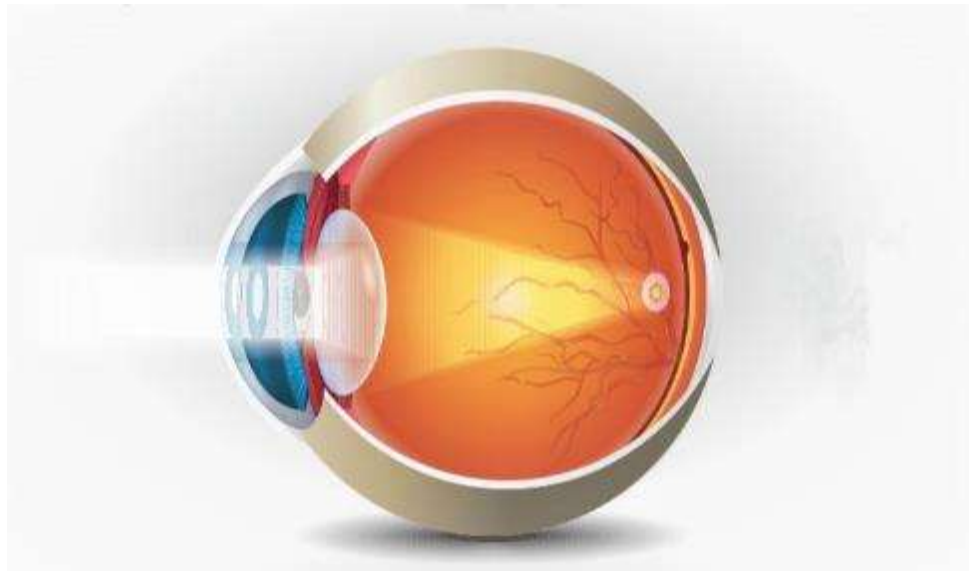


外傷的來源與種類

- 過強的光線
 - 太陽、手機、雷射筆



黃斑部



所以如何保護眼睛？

避免高度近視

良好衛生習慣

預防眼睛受傷


謝謝聆聽



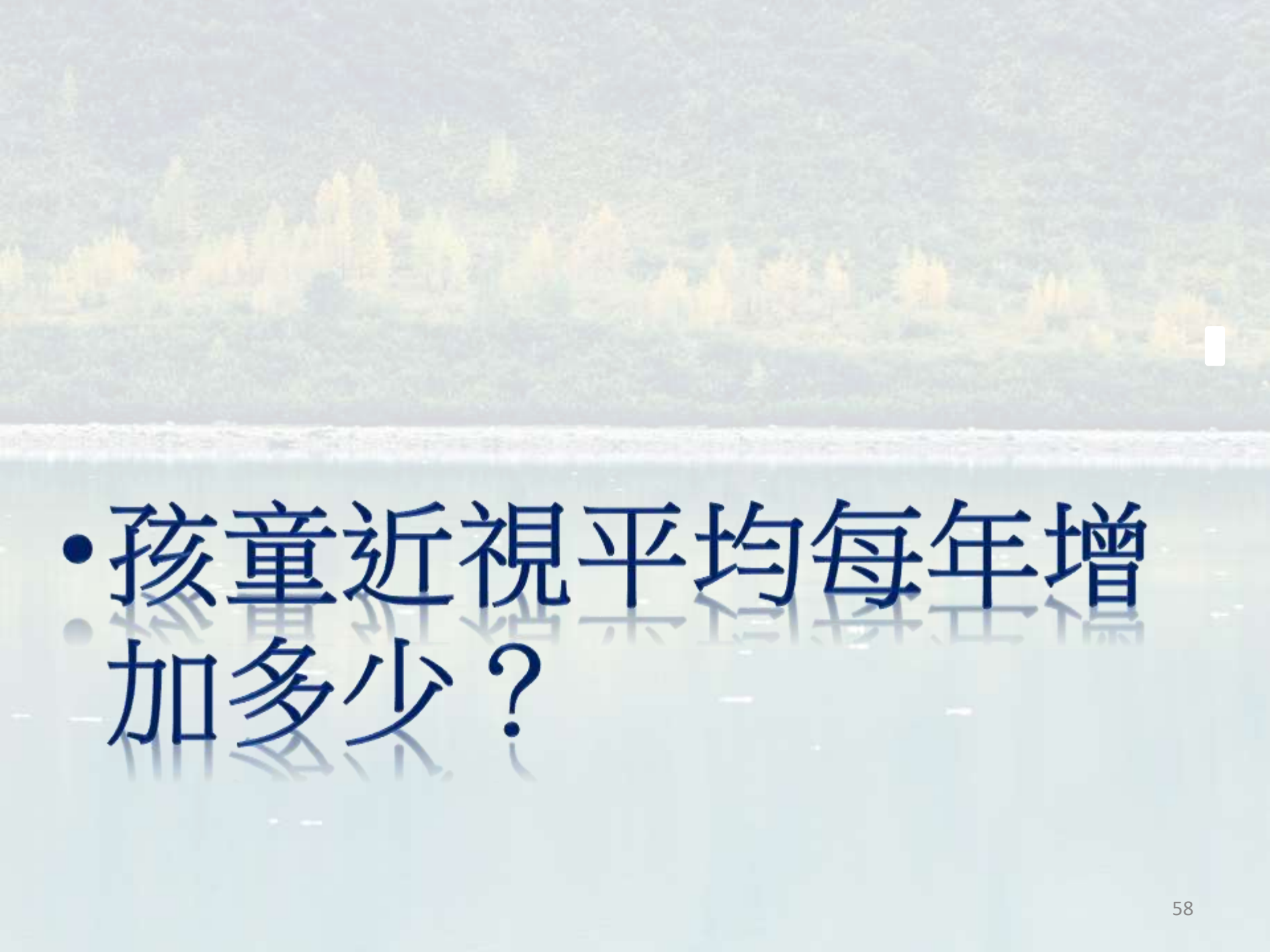
MinMin Eye Clinic

明明眼科

全方位守護您的眼睛健康



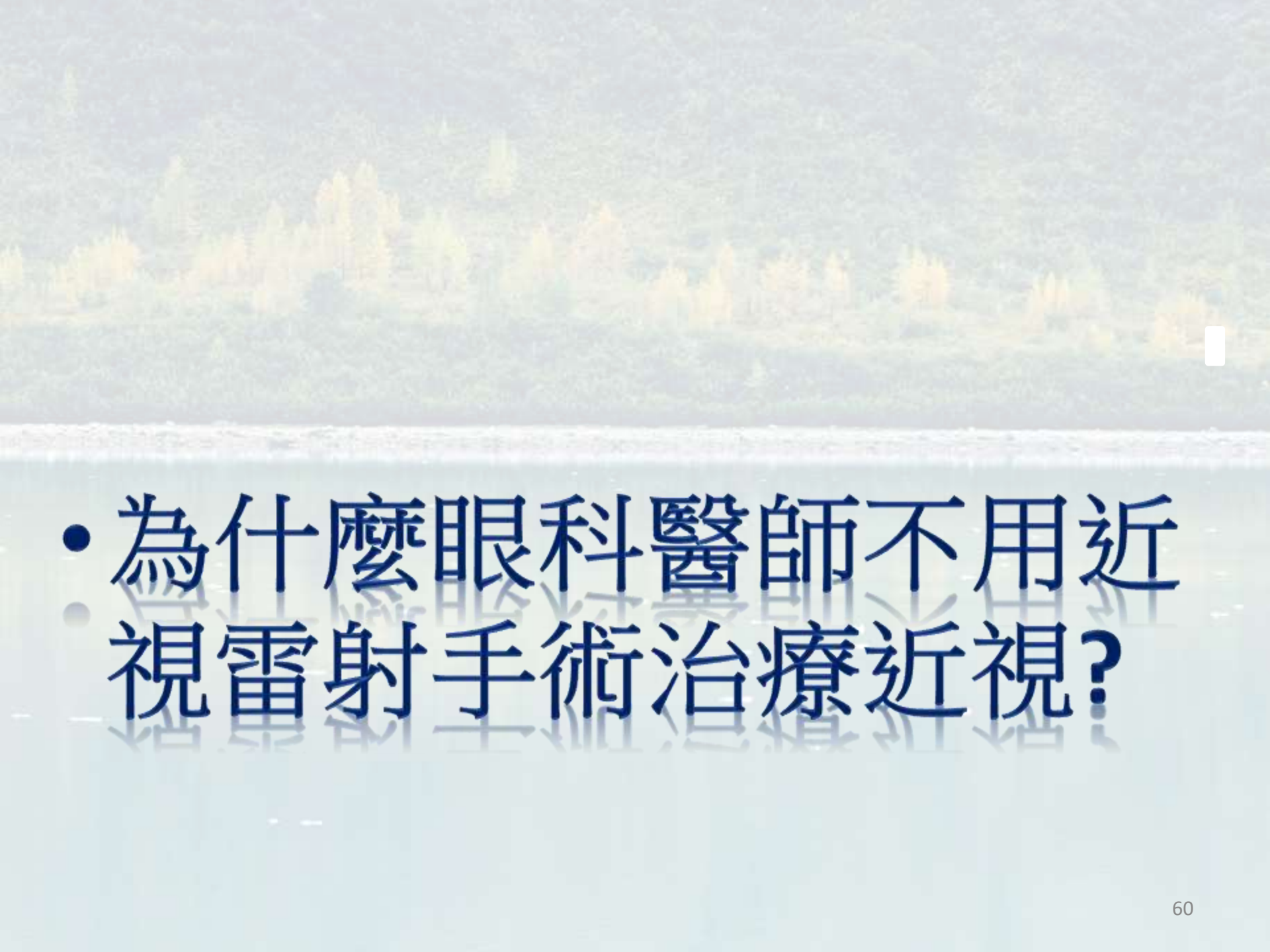
• 多少以上是高度近視？



- 孩童近視平均每年增加多少？



•散瞳劑可以治療近視?



- 為什麼眼科醫師不用近視雷射手術治療近視?

- 孩子還太小，可以等長大再手術處理斜視嗎？