

投稿類別：健康與護理類

篇名：

造成近視的原因及近視對眼睛的傷害

作者：

徐浩融。私立樹德家商。高三 7 班

吳英宏。私立樹德家商。高三 7 班

陳 愷。私立樹德家商。高三 7 班

指導老師：

史仟慧老師

壹●前言

一、研究背景

在台灣有近視的人口比例超過 43%，人數將近 1000 萬人都受到惡「視力」的威脅（李俊，2013）。在二十年前，很少有學生會戴眼鏡；如今，幾乎每個小孩子都戴著眼鏡。隨著科技的發達，3C 產品的出現，如近年風行的智慧型手機、平板電腦，因為功能遠超於之前的舊型手機，吸引我們一直去使用它，而螢幕發出的藍光，正是我們近視的主要原因。

二、研究動機

近年來，近視的年齡層有越來越低的趨勢。而近視會伴隨著許多的併發症，相信絕大多數人都不太知道近視所帶來的併發症、以及該如何去應付這些情況。如果眼睛失明了，不僅僅是給自己，也會給周遭的人帶來很大的麻煩，畢竟眼睛看不到就一定需要別人的協助，不可能什麼事都自己來。所以，我們想要更加了解近視所帶給人們的影響而做此研究，幫助那些近視卻不知道如何處理的人了解一些有關近視的知識。

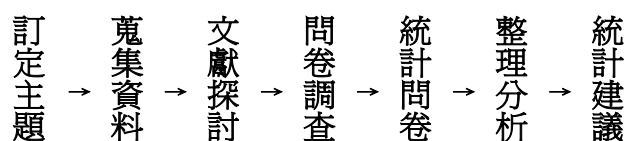
三、研究目的

1. 探討高職生近視的原因。
2. 近視會衍生的問題。
3. 了解如何防範近視。

四、研究問題

1. 高職生近視的原因為何？
2. 近視對高職生生活中所造成的不便為何？
3. 高職生是否了解如何防止度數加深的方法？

五、研究流程圖



貳●正文

一、文獻探討

(一) 近視的由來

近視的定義就是由無限遠來的平行光或影像聚焦成像在視網膜的前面。眼睛看不清楚遠方的物體，卻看得清楚近距離的物體，這就是所謂的近視。近視一語（Myopia）是由希臘文字演變來的，就是"眯著眼睛"的意思（樊文雄，2010）。

(二) 近視的種類

根據邱子宏(2000：55)指出近視主要可分成幾大類：

(一)、軸性近視：就是真性近視。這是最常見的一種近視，大多數的「高度近視」就是屬於此類。

(二)、屈光性近視：因為屈光能力發生變化，如角膜的弧度或水晶體的形狀改變所引起的近視。

(三)、單純性近視：因屈光系統和視網膜兩者配合不正引起的近視，近視度數會隨年齡而增加，度數通常會在 600 度以內。

(四)、病理性近視：指二十歲以後近視度數仍持續增加，同時併有眼球病理變化的近視患者。

(五)、假性近視：因為眼睫狀肌過度收縮，使水晶體增厚所引起的近視，但只要水晶體恢復正常，近視就會消失。通常發生在學童身上，度數大多在一百五十度以內。

(六)、除了根據不同病理上的區分外，也可依不同度數來分類，如以下條列所示：

- ①輕度近視：三百度以內。
- ②中度近視：三百度～六百度。
- ③高度近視：六百度～一千二百度。
- ④超高度近視：一千二百度以上。

造成近視的原因及近視對眼睛的傷害

(三) 近視所衍生的疾病

(一)、青光眼

青光眼俗稱綠內障，依其發病之速度，可分為急性與慢性兩種，依房水排洩隅角的寬窄來分類，可區分為房角開放性青光眼及房角閉鎖性青光眼。

(二)、白內障

眼睛內部的水晶體在正常情況下是透明的，如果水晶體失去透明而變混濁，導致視力漸退，稱之為白內障。嚴重者可能導致失明。

(三)、視網膜剝離

視網膜位於眼球壁的最內層，分為 10 層。最外層是色素上皮層，而內側 9 層是神經視網膜層。神經視網膜層和色素上皮層分離的時候，液體就會在兩層之間聚積，就稱為視網膜剝離。

(四) 近視的治療方法

(一)、點眼藥水

近視點眼藥水可以讓眼睛睫狀肌放鬆，但是無法完全根治近視，只能保持度數不再增加。

(二)、食療法：根據醫學百科(李文丰，2013)建議近視者可採取以下食療方式：

①蛋白質：

就鞏膜來說，它能成為眼球的堅韌組織。肉、魚、蛋、奶、肉雞等動物性食物不僅含有豐富的蛋白質，而且含有全部必需胺基酸，多進食可加強鞏膜的堅韌性。

②食用含維生素 A 的食物：

維生素 A 可以防止眼角膜的乾燥和退化。含維生素 A 的有：肝臟、牛奶、黃蔬菜、鱈魚、蘿蔔、蕃茄、菠菜、包心菜、南瓜、香瓜、杏桃、甘薯、青江菜、白菜蘿蔔…等黃綠色蔬菜都有助於減少視力。

造成近視的原因及近視對眼睛的傷害

③食用含維生素 C 的食物：

眼球晶狀體的成分裡就有維生素 C，嚴重缺乏時，會使晶體變得混濁，視力減退。含維生素 C 的食物：柑橘類水果和番茄；青椒、馬鈴薯、菠菜中也含有大量的維生素 C。

④食用含維生素 B2 豐富的食物：

如缺乏維生素 B2，眼睛就會容易疲勞、視力逐漸衰退，甚至會喪失視力。含有維生素 B2 的食物：鮮蛋、麥芽、黃豆粉、可可亞、乳酪、杏仁、全麥麵包等，而肝臟是最豐富的來源之一。

(三)、手術治療

目前市面上的近視手術包含以下四種，分別是(李文丰，2013；張朝凱，2011；劉新，2013)：

- ① 角膜屈光性手術：放射狀角膜切開術 (RK)、準分子雷射切削術 (PRK)、準分子雷射原位角膜磨鑲術 (LASIK) 等。
- ② 眼內屈光手術：透明晶體摘除術、有晶體眼的人工晶體植入術等。
- ③ 白內障手術：全身或局部麻醉下施行，將混濁的水晶體在顯微手術下摘除。
- ④ 青光眼手術：小樑鋼切除術、青光眼顯微手術、青光眼激光手術。其中以小樑鋼切除術最常為眼科醫師採用。

(五) 預防近視的方法

(一)、保持健康的身體：多注意身體營養均衡，多吃一些可以照顧眼睛的食物、多運動，並有適當的休息時間。

(二)、防止眼睛疲勞：盡量避免長期近距離用眼，除了足夠的休息外，睡眠也可減少眼睛疲勞。

(三)、良好的閱讀環境：當閱讀任何東西時，保持周圍光明、良好的紙質、清楚的印刷、適當的字體大小、合適的桌椅高度。

造成近視的原因及近視對眼睛的傷害

(四)、良好的用眼習慣：減少近距離閱讀，用眼距離保持在三十公分以上，閱讀三十分鐘至一小時至少要休息十分鐘，休息時，可以外出走走，幫助眼部肌肉放鬆。

(五)、減少近視環境：避免整天待在家裡使用 3C 產品，或者看電視、打電腦，應多利用週休二日到戶外走走，看看遠方或綠色植物。

(六)、遠離 3C 產品：3C 產品螢幕所發出來的藍光正是造成近視最大的元兇，不論是電視、手機、平版電腦等…，長期使用都會對眼睛造成傷害。但也不是完全不使用，至少每使用三十分鐘至一小時，讓眼睛休息十到十五分鐘，這樣眼睛才不會過度地使用眼睛。

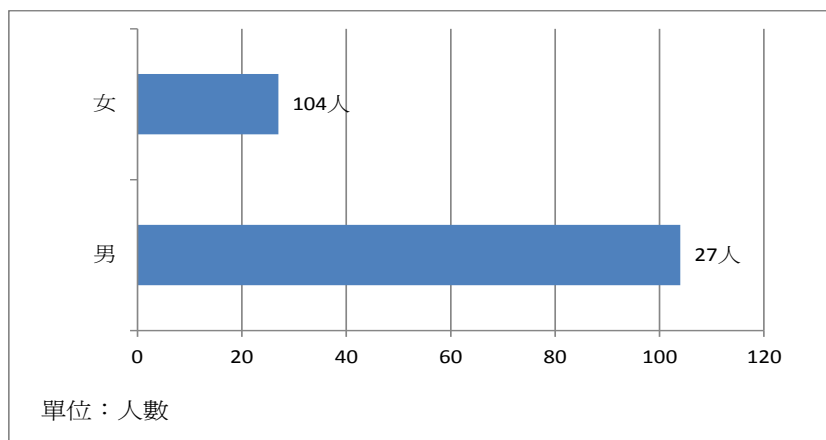
二、問卷調查

此專題研究將採用「問卷調查法」，第一部分屬於基本資料，第二部分屬於有關近視的問題，以了解近視對學生所帶來的影響。不僅可以讓學生知道近視的嚴重性，也將為我們的研究帶來更多的參考資料。

(一)、高職生近視的狀況

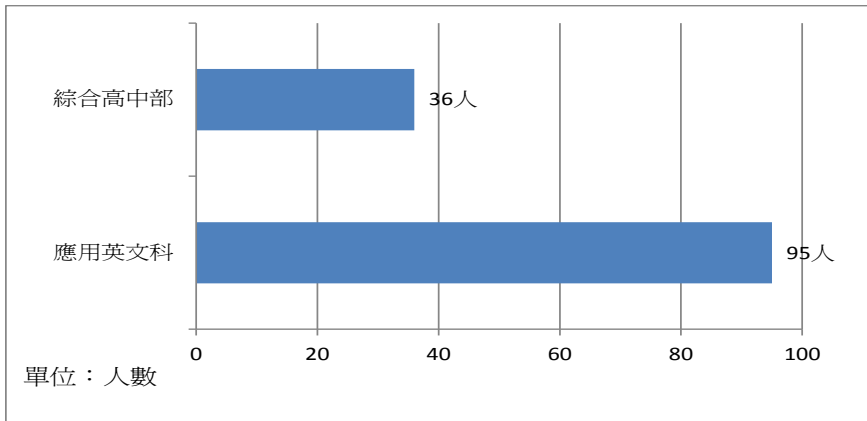
1. 高職生近視人數：

本組共發了 131 份問卷，其中女生為 104 人，男生為 27 人。由於本組研究對象為應用外語科及綜合高中部，這兩個科系女生比例佔多數，所以男生人數較少。



圖表 1:性別

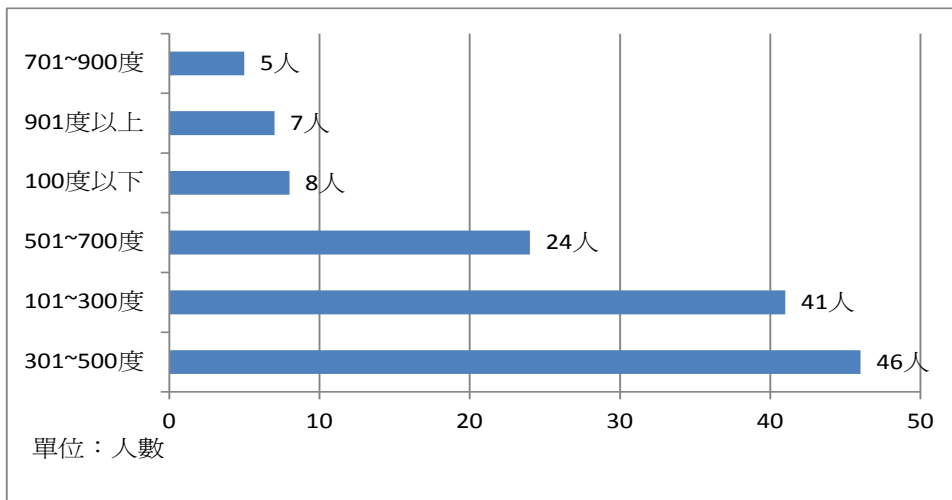
造成近視的原因及近視對眼睛的傷害



圖表 2:就讀科系

2.高職生近視的度數：

根據問卷調查的結果分析，近視 301~500 度的人數為最多，佔 46 人；其次為 101~300 度，佔 41 人；501~700 度佔 24 人；100 度以下、901 度以上以及 701~900 度則為少數，分別佔 8 人、7 人以及 5 人。高職生的近視度數大部分在於 101 度~500 度之間，屬於輕度近視及中度近視的範圍內。



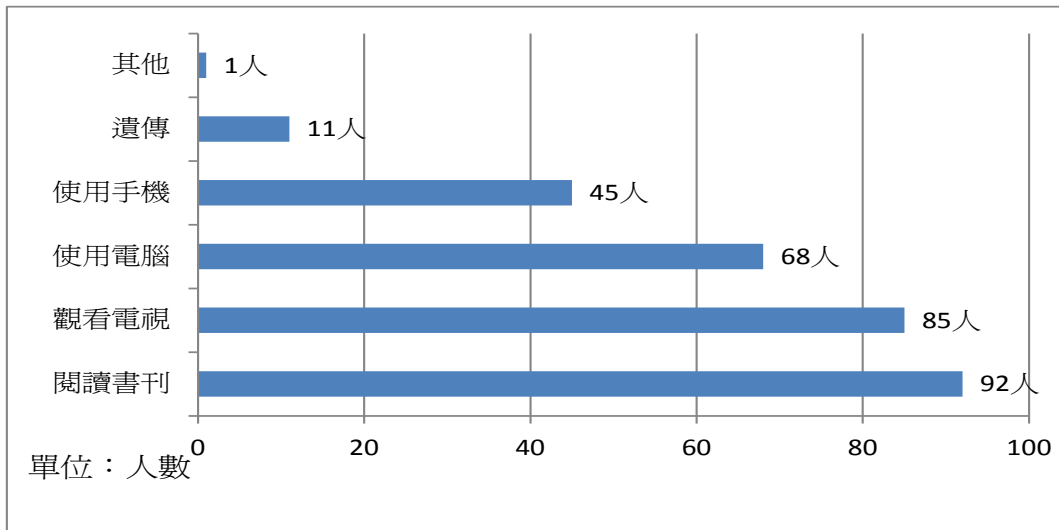
圖表 3:高職生近視的度數

造成近視的原因及近視對眼睛的傷害

(二)、近視對高職生所造成的不便

1.高職生近視的原因

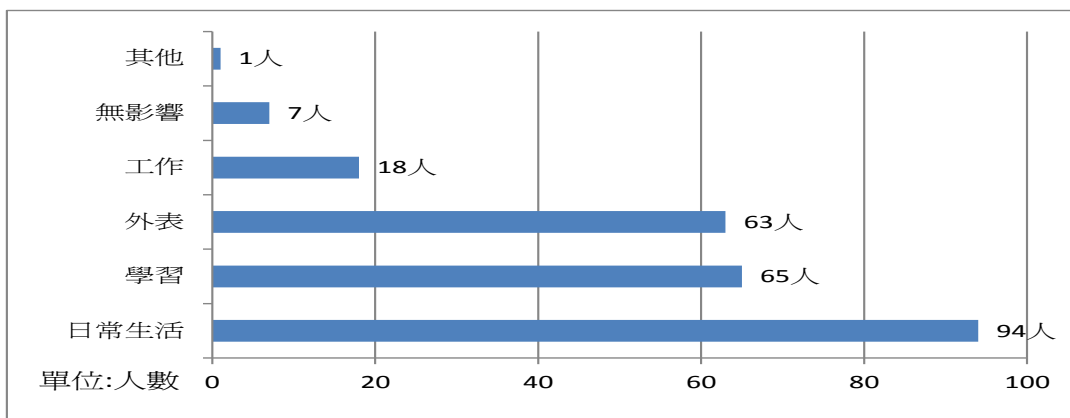
根據分析結果，高職生近視的原因為閱讀書刊最多人，佔 92 人；其次為觀看電視，佔 85 人；而使用電腦佔了 68 人，使用手機佔了 45 人，遺傳及其他因素為較少數，分別佔 11 人及 1 人。大多數人都是因為閱讀書刊而近視。



圖表 4:高職生近視的原因

2. 近視對高職生所造成的不便

根據問卷顯示，高職生近視影響最大的是日常生活，佔 94 人，其次是學習，佔 65 人，而外表則佔 63 人，工作站 18 人，無影響和其他最為少數分別佔 7 人及 1 人。日常生活的影響絕對最大，不論是看書寫字，或是看遠方的物體時，有近視的人往往都需要較多的時間去看清楚。



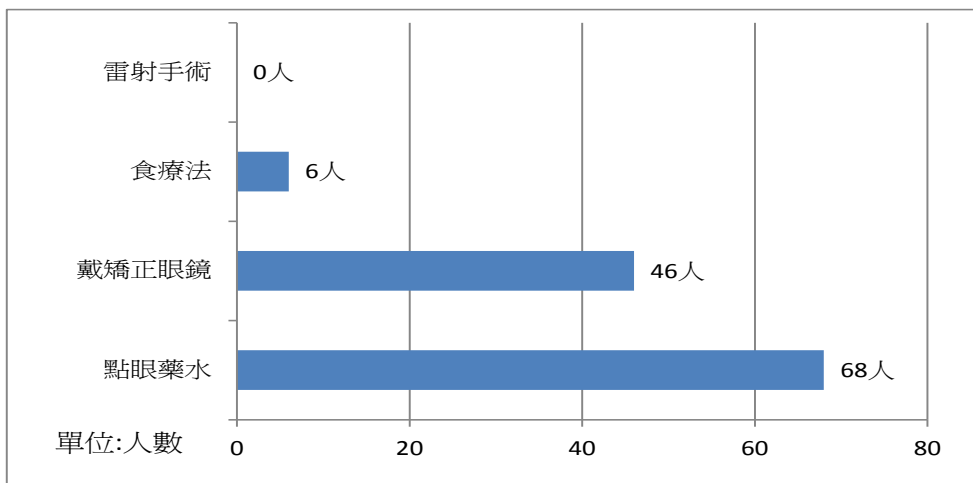
圖表 5:近視對高職生所造成的不便

造成近視的原因及近視對眼睛的傷害

三、高職生的近視治療和預防方法

1. 高職生曾接受的近視治療方式

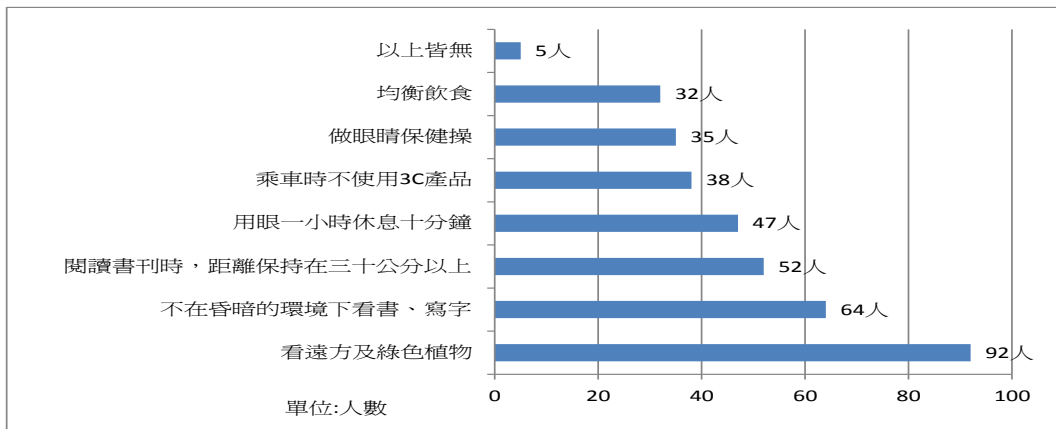
根據問卷調查，接受最多治療方法的是點眼藥水，佔 68 人，其次為戴矯正眼鏡，佔 46 人；再者食療法 6 人；雷射手術則為 0 人。多數近視較淺的人都會選擇點眼藥水，而食療法較少人知道，所以較少人使用，而雷射手術更是為 0 人。雷射手術可能因費用較高，且會產生一些併發症，進而選擇戴框架眼鏡維持度數。



圖表 6:高職生曾接受的近視治療方式

2. 高職生曾做過的預防近視方法

根據問卷調查，選項「看遠方及綠色植物」以及「不在陰暗的環境下看書、寫字」為多數人選擇的方法。而以上皆無的人數最少，可見大家都有預防近視的基本知識。



圖表 7:高職生曾做過的預防近視方法

參●結論

一、結論

根據本調查可得知：

1.高職生近視的狀況：大部分學生近視度數都是在「101~300 度」以及「301~500 度」，屬於輕度及中度近視。他們選擇戴「框架眼鏡」或「隱形眼鏡」，其中也包括「兩者皆使用」的人。

2.高職生近視的原因及不便：從問卷中可以了解高職生近視的原因和日常生活的活動有關，如「閱讀書刊」、「觀看電視」、「使用電腦」有關。如果姿勢不良或光線不足的話，都可能導致近視度數加深。

3.高職生的近視治療和預防方法：「點眼藥水」及「戴矯正眼鏡」為多數人選擇的方法，只需一點小錢即可達到穩定度數的效果。「看遠方及綠色植物」是隨時隨地都可做的，故最多人選。「乘車時不使用 3C 產品」的話，便能做「眼睛保護操」，所以這兩個選項是很平均的。

二、建議

我們是以有近視的高職生作探討，若近視度數不想加深的話，建議盡早治療，減少使用 3C 產品的時間，並且熟知正確的預防方式及治療方式，才能避免一些併發症的產生。

造成近視的原因及近視對眼睛的傷害

肆●引註資料

- 李文丰（2013）。近視—A+醫學百科。2013年11月26日，取自 <http://cht.a-hospital.com/w/%E8%BF%91%E8%A7%86>
- 樊文雄（2010）。近視。2010年5月6日，取自 <http://dl.tzuchi.com.tw/ptn/node/60>
- 高雄醫學大學附設眼科。2005年12月8日。取自 <http://www.kmuh.org.tw/www/ophthal/myopia5.htm>
- 劉新（2013）。青光眼手術治療。2013年6月27日，取自 <http://health.big5.enorth.com.cn/system/2013/06/26/011101963.shtml>
- 張朝凱（2011）。白內障一定要手術治療嗎?該如何預防?，取自 <http://www.uho.com.tw/mouth.asp?aid=2650>
- 邱子宏（主編）（2002）。護眼常識 260 問:大眼睛，小醫典。天津市：天津科技翻譯。
- 陳幕師（2004）。眼科自我診斷。台北市：華成。