

# 高度近視恐失明

## 定期檢查顧光明



### 近視是一種疾病!

近視會使眼軸拉長,並會使眼球變形、眼球組織變薄及提早老化且不可逆

世界衛生組織於2015年發布「The Impact of Myopia and High Myopia」指出高度近視係指近視500度以上

遠方景物的焦點落在視網膜上

遠方景物的焦點落在視網膜前



■ 正常視力    ■ 近視300度    ■ 近視500度以上

### 近視可能的併發症很多



青光眼 導致邊緣視野受損    黃斑部病變 導致中心視野受損    白內障 導致視力模糊、昏暗    視網膜剝離 導致視野缺損

如眼睛有異常症狀 要提高警覺,儘速就醫!

- 1 飛蚊症突然惡化
- 2 眼前出現黑影
- 3 眼前出現閃光
- 4 突然視野缺損

愈晚就醫,治療難度愈高,永久喪失視力的風險愈高!

### 視力日常保養重點

- 1 定期就醫視力檢查 ..... 每年應進行1-2次眼科醫師檢查
- 2 天天戶外活動2小時 ..... 力行天天120, 每天戶外活動時間加總2小時
- 3 力行規律用眼3010 ..... 近距離用眼3C或讀書30分鐘, 應休息10分鐘,保持30公分以上的距離
- 4 睡眠時間是充足 ..... 充足的關燈睡眠可讓視網膜及眼球肌肉休息
- 5 健康5蔬果 ..... 多吃蔬菜水果,特別是深綠色蔬菜



諮詢單位:中華民國眼科醫學會    諮詢專家:高雄長庚紀念醫院吳佩昌醫師

