

留意！高度近視的禍害

盧廣仲呼籲高度近視者 留意視網膜病變

為喚醒大眾關注視力保健，世界衛生組織結合國際防盲組織，將每年10月第二個星期四定為「世界視覺日¹」(今年為10月8日)。肩負防盲救盲使命的台灣奧比斯基金會藉著全球醫療公益行動「世界視覺日」，呼籲高度近視者留意眼睛病變，愛惜靈魂之窗。

「世界視覺日」強調杜絕可預防的失明與改善視力的重要性，為了呼籲今年的主題：高度近視一族預防眼疾，台灣奧比斯基金會特別邀請從小就近視的音樂鬼才盧廣仲支持「愛眼行動」，進行以高度近視者年度視力檢查，並透過奧比斯基金會董事長、眼科醫師蔡瑞芳的專業診療，關懷近視者的視力保健，並提出預視力保健三大絕招：眼睛適度休息、注意均衡飲食、按眼科醫生的建議作定期眼部檢查，希冀強化民眾視力保健意識，重視每個人「看得見的權利」。

全球近視人口中，亞洲區居多，其中又以台灣、香港、新加坡居冠。民國40年代，台灣學生近視比例約14%，50年代增加為50%，20年前戴眼鏡的學生是異類，如今沒有近視的孩子卻成為少數。粗估台灣年青人近視比例至少占80%，其中高度近視(600度以上)的青少年，也占20%，比例幾乎要高踞世界第一。

高度近視人數正逐年增加，到老年時，視力可能會惡化，諸如黃斑病變、白內障、視網膜剝離等眼症機會，甚至可能導致失明。所以，近視比例居高不下的問題，不可輕忽。

從小就近視的音樂鬼才盧廣仲擔任奧比斯光明大使，於今年五月前往蒙古探訪眼疾兒童，直擊蒙古兒童88%的視力問題，是因為屈光不正，而其中89%的孩子未接受配鏡治療，回台之後，盧廣仲說自己更珍惜擁有的視力、要好好保持它、運用它，平時也更有意識地減少使用眼睛的時間。在蒙古的旅程中，盧廣仲刪去了臉書APP，回台後更少使用3C產品，盧廣仲說：「電腦是個溝通平台，主、客順序應該要有順序，但3C的世界太平面了，和世界接軌的方式，應該更具體、更美好。」適逢「世界視覺日」前夕，盧廣仲與奧比斯基金會蔡董事長聯手呼籲大家重視高度近視對眼睛帶來的傷害，以利及早預防並積極治療。

這次視力檢查，是盧廣仲成年後第一次的全面性視力檢查，從測量眼壓、電腦驗光、以及眼底攝影機拍攝視網膜的情況，檢查結果讓他很滿意，連蔡醫師都誇獎他的視網膜「很漂亮」。盧廣仲提到自己高度近視的原因，他說：「小時候喜歡打電玩，所以近視起因應該是國小五六年級時猛打電玩造成的，此外，當兵前有半年沉迷線上電玩，每天都玩、兩年大約增加50度，有一天突然把遊戲的app刪掉，因為發現自己視力惡化，也覺得生命意義應該要建立在其它的地方，例如寫歌就比較有意義，那時也影響身邊的友人刪除遊戲。」盧廣仲保養眼睛的方式還跟道家養生法的「閉目養神」呼應，他常常坐著閉著眼睛想事情、專注力提高，似乎更能帶來創作靈感。

防治近視注意事項

- 每天戶外活動3小時
- 未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每天勿逾1小時
- 20-20-20法則：簡易預防近視方式，20分鐘用眼、看20英尺(6公尺)窗外、每次20秒
- 每年定期視力檢查1~2次

身兼台灣奧比斯基金會董事長的眼科醫師蔡瑞芳指出：「台灣是世界上近視人口比例最高的國家之一，而台灣民眾每天使用智慧型手機上網的時數也是全球之冠，因此高度近視人數正逐年增加。高度近視者到老年時，視力可能會惡化，諸如黃斑病變、白內障、視網膜剝離等眼症機會，甚至可能導致失明。所以，近視比例居高不下的問題，不可輕忽。」

近視族除了選擇眼鏡時應聽取醫生的專業建議之外，平常就應該要作好眼睛保養，要避免長期、近距離及用眼過度，適度讓眼睛休息。

蔡瑞芳醫師進一步表示，「小孩的大腦視覺系統七歲前都還在發育，七歲前為治療黃金期，若有近視前兆，建議配戴眼鏡必須要經過眼科醫師的檢查較為適當。蔡醫師更呼籲國小老師及學童家長，應注意改善小朋友生活作息，多多接觸戶外環境以及培養正確的用眼習慣。實際操作的建議為：學校老師在每天的六次下課後各十分鐘，應多多鼓勵學童離開教室、觀看遠方，那麼在校時間至少有六十分鐘的戶外活動；家長在接送孩子至安親班之前，讓小孩多接觸一小時的戶外，兩者的時間相加，學童一天就有兩個小時的戶外活動或者曬太陽的機會，雖然在目前的學習環境中不易執行，但不啻為一個簡單、有效又不花錢的預防近視方式，希望學校與家長可以多多參考此一建議。

奧比斯基金會董事長蔡瑞芳醫師非常感謝盧廣仲無償擔任奧比斯「光明大使」，也希望社會大眾一起響應奧比斯全球防盲救盲使命，愛護自己的視力健康、支持奧比斯的任務，捐款協助發展中國家眼疾孩童醫療經費，10/31 適逢奧比斯公益夜走活動盛大舉辦，歡迎民眾熱情參與、為眼疾兒童募款，防止更多可預防的失明。

*奧比斯公益夜走活動詳情：<http://www.orbiswalk.org.tw>

奧比斯簡介：

奧比斯(Orbis)是一個國際性非營利醫療教育組織，1982年成立，肩負全球救盲抗盲的使命，並擁有全球唯一的眼科飛機醫院(FEH, Flying Eye hospital)，每年繞行開發中國家進行義診、醫護人員培訓，透過傳授眼科醫療技術、培訓醫護人員及推行衛生教育等服務，更與當地夥伴醫院合作，透過長期駐地服務計劃，援助醫療資源匱乏的貧困地區，致力消弭「可預防」的失明。

了解更多：

- ◆ 奧比斯官網 <http://www.orbis.org/>
- ◆ 臉書專頁 [台灣奧比斯 https://www.facebook.com/ORBISTW](https://www.facebook.com/ORBISTW)

新聞聯繫：Belinda | 電話：2546-5046*11 | 手機：0989-176-301 |
Wendy | 電話：2546-5046*21 | 手機：0972-915-540 |

ⁱ世界視覺日(World Sight Day)乃由世界衛生組織主導，結合全球多個防盲組織共同訂立的全球醫療公益行動，定於每年10月第二個星期四，強調杜絕可預防的失明與改善視力的重要性。