

报道 · 林弘谕

父母都很关注孩子的视力问题，而儿童近视是本地家长养育孩子时面对的最大挑战之一。

新加坡国立大学商学院与本地一家眼睛保健公司联合进行的最新调查显示，本地家长对近视和如何护理眼睛之间的认知仍存在差距。

这项研究表明，每五个家长中，就有两个认为近视只与视力模糊有关，却不知道它还与其他影响视力眼部疾病相关，例如青光眼和视网膜脱落（retinal detachment）。

来自国立大学商学院的四名学生与本地Plano公司合作，完成了上述研究。

约200名育有三至12岁儿童的家长参与了上述调查，了解他们对与近视相关眼部问题的认知和如何减轻儿童近视的管控，以及家长对儿童使用智能产品的情况了解多少。

超过80%的家长意识到近视与良好管控视力的相互关系；77%的家长鼓励孩子多参加户外活动；66%的家长关注孩子使用智能产品如手机、电脑或平板电脑屏幕的时间，而当谈及过度使用智能产品时，40%的受访者表示，视力变差的后果是他们最担心的问题。

每年视力检查更为详尽

一般上，家长都认识到要预防与管控儿童近视，但是较少数家长会将重心摆在孩子的每年视力检查上。相较于目前在学校所做的视力检查，前者所做的检查更为详尽。

上述调查显示，约一半参与的家认为，自己对近视有足够的了解。不过，也显示他们在眼睛护理方面的认识确实有所欠缺。例如，150名没带子女做年度视力检查的父母，90%持有错误看法，认为学校所做的视力检查已足够，其中77%的人说他们不确定从哪里可以得到正确的眼科护理服务。

Plano公司创始人及董事总经理迪拉尼博士（Dr Mohamed Dirani）

对视力的破坏最大。在光线昏暗的环境下使用手机，



他眼疾的最佳方式。每年定期检查视力，是预防近视和其

数码时代更应重视 定期带幼童检查视力

相较于目前在学校所做的视力检查，每年的视力检查更为详尽。本地眼科医生认为，婴幼儿眼疾最理想的治疗期是四岁前，但是九成家长没有带这个年龄层的孩子检测眼睛。数码时代，特别是疫情期间儿童须长期居家学习，要如何教导孩子正确使用电子产品？受访专家给出建议。

指出，新加坡被誉为“世界近视之都”，有超过10%年龄介于六个月到六岁的幼儿和学前儿童，以及约80%完成中学的青少年有近视问题。

他强调，如果不及时治疗，高度近视将导致严重的并发症，甚至会造成不可逆转的失明。上述调查报告阐明了眼睛健康必须更普及教育的重要性，特别是在这个依赖科技的时代。

本地眼科医生认为，婴幼儿眼疾最理想的治疗期是四岁前，但是九成的家长都没有带这个年龄层的孩子去检测眼睛。

患近视的年纪越轻 成年后视网膜脱落概率越高

本地约八成年轻人患有近视，而各种眼疾中，视网膜脱落是其一。

新加坡全国眼科中心白内障和综合眼科主任兼高级顾问医生方齐扬指出，患近视的年纪越轻，成年后视网膜脱落的概率越高，必须从孩童开始慎防患上高度近视。

近视600度（6D屈光度）或以上，归类于高度近视。少于6D屈光度者，也可能引发视网膜脱落，不可掉以轻心。

过去数个月来，儿童长期居家学习，即便全面复课不久，但是过去累积的潜在视力问题，可能引爆更多儿童患上近视的后果。近视，即是长期近距离看事物的结果，增加使用电脑和平板电脑时间，用眼时间增加，也给儿童近视率的发生增添了不确定性。

方医生指出，根据过往经验，学生准备大考而过度使用视力后，在这短期内的近视可加深100至200度。同样的，这次疫情之后，儿童和年轻人的近视也有加深的可能。

限制接触电脑荧屏时间

平日，家长应该注意什么事项？

· 电脑、平板电脑或手机的发光频率，跟自然光线和书籍等的光线反射的强度不同，前者对眼球的健康发育带来更深的不良影响。

· 屏幕太大或太小都不利于眼睛健康，给眼球带来压力。

· 外国调查显示，外国和亚洲孩童每天接触电脑荧屏的时间类似，但是外国孩子每天到户外活动一两个小时，近视问题相对少一些。

· 把孩子使用电脑的时间错开，让他们定时把视线转向窗外眺望，让眼睛睫状肌的压力得以减轻。

本地资深验光师黄镫辉指出，婴幼儿时期是视力发育最关键的时期，一定要多花些时间观察与定期检查孩童的眼睛，及早发现疾病，及早治疗。

最常见的婴幼儿眼疾包括：

· **斜视眼**：弱视或懒惰眼、双目视觉低弱、异常头位，即为了双眼并用，有些长期斜视的孩子会将头部或脸部倾斜一边。

· **水眼（Buphthalmos）**：或称“牛眼”，这是先天性青光眼的典型特征。

· **眼睑下垂（Ptosis）**：如果下垂的眼睑长期遮盖瞳孔，会影响视力发育而造成弱视。

· 先天性白内障。