



謝嫣文 醫師

學經歷

- ◆ 羅眼科專任醫師
- ◆ 高雄榮總總醫師
- ◆ 阮綜合醫院主治醫師
- ◆ 中華民國眼科醫學會會員
- ◆ 台灣醫用雷射光電學會員

專長

- ✦ 微創白內障手術
- ✦ 兒童近視控制 & 角膜塑型驗配
- ✦ 高度近視視網膜病變
- ✦ 乾眼症的新型治療和防治
- ✦ 青光眼的防治與治療

大綱

- 視力的重要
- 近視後控制度數的重要性
- 如何預防近視
- **散瞳劑**
- **用眼3010 / 戶外120**

新視界

3C

世界視覺日
World Sight Day

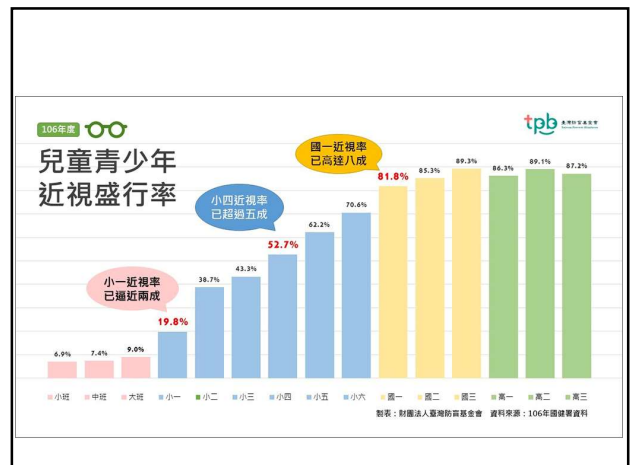
如何保護「靈魂之窗」

近視人口普及，台灣學童陷「三高」危機。

近視人口比例高

高度近視比例高

低齡近視比例高



羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center

近視控制

- 『近視』是『**慢性病**』 ???
- 『**高度近視**』失明風險高
- 近視控制需要到幾歲 ?

18歲 !!!

羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center

近視二大主因

- 長時間近距離用眼
 - ◆ 拿得太近，看得太久
 - ◆ 手機 > 平板 > 電腦 > 電視
 - ◆ 姿勢不良
 - ◆ 錯誤的握筆姿勢
- 戶外活動時間不足
 - ◆ 室內活動太多: 才藝活動 (學音樂、書法...)，玩具、拼圖、樂高...

羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center

近視控制新觀念

遠視 (+ 度數)	近視 (- 度數)
超前佈署	近視了再控制
比較好控制	一年可能增加100度
藥水濃度可以比較低	

不要等近視了才開始控制 !!!
保留遠視度數才能遠離近視

羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center

近視控制新觀念

不要推延配眼鏡的時間點 !!!
➔ **度數 > 175 度**

羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center

近視控制三大方法

- 用眼**3010**
- 戶外**120**
- **藥物控制 + 光學控制**

羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center

藥物控制

- 『**長效型散瞳劑**』— **阿托品**
 - 0.1%、0.3%、0.5%
 - **低濃度**: 0.05%、**0.01% (最低有效濃度)**
 - 畏光: 戴帽子、太陽眼鏡、全視線眼鏡
 - 近距離模糊

羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center 新世代近視控制

光學控制	超低濃度藥物
<p>控制型眼鏡</p> <p>夜戴型角膜塑形片</p> <p>日拋近視控制隱型眼鏡</p>	<p>傳統散瞳劑的 1/5~1/10</p> <p>不畏光</p>

羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center 結論

- 空想不作為是近視控制最大的風險
- 超前步署: 不要等近視才開始治療
- 長期控制是成敗的關鍵
 - 定期回診，規律點藥

羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center 結論 — 近視控制三寶

- 用眼3010
 - 距離愈近傷害愈大
- 戶外120
 - 陽光是最好的營養補充
- 新世代近視控制
 - 控制型眼鏡 + 低濃度散瞳劑
 - 夜戴角膜塑形片 + 低濃度散瞳劑
 - 日拋近視控制隱形眼鏡 + 低濃度散瞳劑

羅眼科 .05 Eye Aesthetic Center



謝謝聆聽！