

## 防止近視保健方法

### 一、營養均衡：

1. 適當攝取五大營養，含糖份高的食物少吃。
2. 多吃新鮮蔬菜，不可偏食。

### 二、姿勢端正：

1. 讀書時保持 30 公分以上的距離，不可躺著看書，請每 30 分鐘休息 5 分鐘。
2. 選擇印刷良好，字體適中的書籍並使用較深顏色的鉛筆。
3. 定期調整桌椅高度，桌子必須與手肘同高，雙腳必須踏到地板。

### 三、注意採光：

1. 眼睛最舒適最清楚的亮度是 40-50 瓦日光燈。
2. 請常擦拭燈管、燈泡，以免灰塵影響照明度。

### 四、看電視注意事項：

1. 控制看電視距離及時數，保持兩公尺以上或畫面對角線約 6-8 倍距離。
2. 以不超過一小時為準，最好每 30 分鐘休息 10 分鐘。
3. 室內光線要充足，不可明暗相差太大。
4. 不可斜躺著看電視。螢幕宜稍低於水平視線，且不要太偏角度，最好在 30 度內，畫面不宜太小，而且要清晰穩定，並加裝護眼罩。

### 五、其他注意事項：

1. 充份睡眠、戶外活動，及多眺望遠方目標。
2. 每 3-6 個月或一年做兩次視力檢查。
3. 近視 400 度以下者，眼鏡可於上課或平常時戴，長時間閱讀不必戴，500 度以上者最好能有兩副眼鏡，閱讀時可使用較淺的眼鏡。(視個別需要)

### 參考資料

中華民國眼科醫學會 [http://www.oph.org.tw/?action=news\\_content&node=24&id=334](http://www.oph.org.tw/?action=news_content&node=24&id=334)

全民健康基金會-近視一產生無法回頭 如何防範惡「視」力加劇?(2018.4)

[http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com\\_zoo&task=item&item\\_id=1321&category\\_id=52&Itemid=64](http://www.twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=1321&category_id=52&Itemid=64)

針對以上如有不適狀況時，請於上班時間至眼科門診就醫(上午 09:00-11:00、下午 13:30-16:00)，電話：05-2756000；非門診上班時間請直接就近至其它眼科門診就診。