

近視 (Myopia)

近視是一種常見的屈光不正，主要特徵是看近處物體清楚，但看遠處物體模糊。它是由於眼球過長或角膜（眼睛前面的透明層）過度彎曲，導致光線在到達視網膜前聚焦。以下是一些關於近視的關鍵點：

1. 成因：
 - **遺傳因素**：如果父母其中一方或雙方都有近視，孩子患近視的風險會增加。
 - **環境因素**：長時間近距離用眼（如閱讀、使用電子設備）和缺乏戶外活動是近視發展的重要環境因素。
2. 症狀：
 - 看遠處物體模糊
 - 需要眯眼才能看清遠處
 - 眼睛疲勞和頭痛（特別是在長時間近距離用眼後）
3. 矯正方法：
 - **眼鏡和隱形眼鏡**：這是最常見的矯正方法，可以有效改善視力。
 - **角膜塑形鏡 (Ortho-K)**：這是一種特殊的硬性隱形眼鏡，夜間佩戴可以臨時改變角膜形狀，白天不需要佩戴眼鏡。
 - **激光手術**：如 LASIK，可以永久改變角膜形狀，從而改善視力。
4. 預防和控制：
 - **增加戶外活動時間**：研究顯示，戶外活動有助於減少近視發展的風險。
 - **適當用眼休息**：每工作或閱讀 20 分鐘，應該休息 20 秒，並看向 20 英尺（約 6 米）以外的物體，這稱為 20-20-20 規則。

眼睛保健

眼睛是我們身體中非常重要的感官器官，保護眼睛和保持良好的視力非常重要。以下是一些關於眼睛保健的建議：

1. 均衡飲食：
 - **富含抗氧化劑的食物**：如胡蘿蔔、菠菜、藍莓和魚類，這些食物含有豐富的維生素 A、C 和 E，以及 omega-3 脂肪酸，有助於維持視力健康。
 - **多喝水**：保持身體和眼睛的水分。
2. 適當用眼：
 - **控制屏幕時間**：長時間使用電腦和手機會使眼睛疲勞，應該定期休息，並保持適當的屏幕亮度和對比度。

- **正確的閱讀姿勢：**保持正確的閱讀姿勢和適當的照明，可以減少眼睛疲勞。
- 3. **定期眼科檢查：**
 - **定期檢查視力：**即使沒有明顯的視力問題，也應該每年進行眼科檢查，早期發現和治療眼部疾病。
- 4. **保護眼睛：**
 - **佩戴防護眼鏡：**在從事一些可能對眼睛造成傷害的活動時，如運動或操作機械設備，應該佩戴防護眼鏡。
 - **避免直接接觸有害物質：**避免眼睛接觸化學品或其他有害物質。
- 5. **戒菸：**
 - **避免吸煙：**吸煙會增加患上白內障、黃斑部病變等眼部疾病的風險。