

兒童過度用 電子產品

日趨嚴重，並有愈來愈年輕、度數愈來愈深、戴眼鏡學生比例增加的趨勢。

事實上在近十年，不少父母把電子產品當作「電子奶嘴」，例如在子女哭鬧時把智能電話或平板電腦給他們玩，希望他們安靜下來。結果兒童在過早及過量使用電子產品下，視力難免會有所影響。

范舒屏醫生說，在臨牀經驗中，曾經見過有父母把電子產品給予一歲以下兒童，「幼兒使用電子產品，大部分時間是瀏覽YouTube看卡通片，常見情況是當幼兒哭鬧時，一播Baby Shark影片便立即停止，所以不少家長



▲疫情期間，紀瑜經常在家砌積木、看書等，對近距離視力需求大。

▶幼童若有近視問題，應及早驗眼，佩戴合適度數的眼鏡。

影響兒童整體發展

兒童使用電子產品對視力發

疫情期間 兒童近視爆發式增長

兒童近視問題在疫情期間甚至愈來愈嚴重。中文大學醫學院最近發表的一項研究顯示，在新冠肺炎疫情期間，本港學童近視發病率為疫情前的二點五倍，原因是生活模式改變，日常戶外活

都會很容易讓小孩接觸到電子產品，卻忽略了過度使用有機會影響兒童的視力發展。」

▶ 剛升上小學的紀瑜，擁有多副近視眼鏡和矯視眼鏡。

近視

急速加深



在電子科技產品普及化及疫情影響下，兒童使用電子產品的時間大增。最近有本地研究發現自去年新冠肺炎疫情開始後，兒童近視發病率是疫情前的二點五倍，情況值得關注！

到底兒童應如何適當地使用電子產品，才不會令眼睛受損、近視快速加深？家長有何注意事項？今期由眼科專科醫生詳細分析。

撰文：陳旭英 設計：林彥博

▶ 范舒屏醫生說，不建議兩歲以下兒童使用任何電子產品。



今

年剛升讀小一的紀瑜，擁有多副眼鏡，包括一副近視眼鏡、一副俗稱「蜂巢鏡」的矯視眼鏡和一副有度數的太陽眼鏡。

為何年紀小小，就有這麼多副眼鏡？媽媽李太說：「紀瑜四歲開始驗眼，五歲發現有大約一百度近視，我們很擔心他的近視會快速加深，於是為他配了多副眼鏡，然而他的近視仍在半年內加深一百五十度……」

母親的擔心是可以明白的，疫情最嚴峻之時，紀瑜和全港學童一樣經歷停課，停止所有戶外活動、足不出戶，雖然後期學校復課，但以Zoom形式上課，這段期間對近距離視力需求大。

電子產品變電子奶嘴

紀瑜的個案只是冰山一角。

養和醫院眼科專科醫生范舒屏醫生說，留意到近年兒童近視問題

▲媽媽在紀瑜睡前為他滴阿托品眼藥水，希望可以減慢近視加深速度。



動減少，室內近距離使用電子產品或閱讀的時間增加，導致本港學童出現「近視爆發式增長」(myopia boom)。

范醫生指出，雖然每位求診的兒童病人都有不同因素而引致近視問題，但她留意到，因疫情改為以網上授課，令學童使用電子產品的時間增多，不少家長向她反映，由於疫情關係，課堂後亦不敢帶兒童上街玩，於是很多時都是在家用電子產品看卡通，或用作娛樂打機消磨時間，變相令兒童有更長時間接觸電子屏幕。

范醫生同意在疫情期間，兒童可使用電子產品作為上課或溝通工具，例如與長輩們溝通，或與朋友聯絡。但除了這些特別例子，家長應遵循美國兒科學會及本港衛生署的指引，兩歲以下兒童應盡量避免他們接觸電子屏幕產品。

展有何影響？范醫生指出，長時間使用電子產品會令眼球肌肉繃緊，增加近視風險。

「當使用電子產品時，需要很近距離望着屏幕，距離愈近，對焦時眼球肌肉便會愈用力，是導致近視的其中一個風險因素。小朋友使用電子產品時，很多時會『眼定定』望着屏幕很長時間，使用屏幕的時間愈長，戶外活動時間相對減少，眼睛缺乏遠景、放鬆眼球肌肉的休息時間，也會令近視惡化。」范醫生說。

近年較多家長關注電子產品屏幕會發出藍光，擔心會影響眼睛。范醫生解釋，藍光接近紫外光，而紫外光會引起白內障、黃斑點退化等問題，有研究指出藍光亦會引致類似問題，不過在實際生活中接觸藍光會否損害眼睛健康，則暫時仍未有確實定論。

市面上有不少聲稱能夠阻擋藍光的產品，但目前也未有科研證實這些產品是否有效保護眼睛，因此范醫生提醒即使戴了防藍光眼鏡，不代表可以盡情地使用有藍光的產品。

除了對眼睛的傷害，過度使用電子產品更會影響兒童整體身心發展。



當發現兒童有視力問題時，無論年紀多幼小，都應該見眼科醫生檢查清楚。

減少近視加深，四歲至十二歲的兒童都適合使用。眼藥水有不同濃度，有研究指百分之〇點〇一的低劑量阿托品眼藥水可減少近視加深六成。醫生會因應兒童情況選擇適當濃度眼藥水，但眼藥水不會幫助兒童回復完全清晰的視力，所以兒童仍然要戴眼鏡矯正視力。

范醫生特別提醒，各種矯正視力及減慢近視加深的方法各有優劣，當中佩戴隱形眼鏡雖然是比較方便，但有機會引致細菌感染，家長須平衡風險。有些小朋友眼睛比較乾，比較容易敏感，

展。范醫生說，兒童發育包括大肌肉及小肌肉發展、社交、言語溝通、智力等各方面，絕非電子產品能夠給予，特別是當長時間坐着看屏幕，活動少，會讓脊椎、肌肉活動等發展都受到影響。

減慢近視加深方法

兒童近視必須及早介入。范醫生說，治療兒童近視的目標，第一是要讓他看得清晰，第二是希望預防近視所引致的併發症。「要讓兒童看得清，主要為他們配上合適度數的眼鏡，或隱形眼鏡。同時亦要控制近視加深，因為近視會增加兒童長大後患其他嚴重眼疾的機會，例如視網膜破裂及脫落、黃斑點病變、青光眼及白內障等。」范醫



▲疫情放緩，紀瑜回復戶外活動，一家人到海下灣乘船出海看珊瑚。

讓小孩正確地使用電子產品

范舒屏醫生說，長時間使用電子產品時，需要非常集中的注意力，令眨眼次數有所減少，而且肢體不活動，提醒無論兒童和成人應注意使用時間、距離及坐姿。

- 1 使用時間：謹記「20、20、20」法則，即望電腦屏幕每20分鐘，就要望20呎以外景物最少20秒。
- 2 距離：眼睛與手機屏幕的距離應至少30厘米；平板電腦屏幕應有至少40厘米；桌面電腦屏幕應有至少50厘米。
- 3 睡前兩小時不要使用任何電子產品。
- 4 使用電腦時，坐姿應保持頭、肩、腰成直線。
- 5 桌面電腦或平板電腦應置於高度適中的桌面，螢幕頂部與眼睛成水平。
- 6 屏幕光暗及對比度應調校至眼睛舒適程度。

▲在使用桌面電腦時，屏幕應與眼睛距離至少五十厘米。



范醫生指出，當見到孩子近視加深時，家長毋須過分擔心。只要確保眼睛結構健康，盡量減慢近視加深速度，待兒童成長後，可再決定用甚麼方法矯正近視問題。



▲戶外活動有利兒童視力及身心整體發展。

至於未夠六歲的紀瑜，佩戴眼鏡後，近視繼續在半年內加深至二百五十度，醫生建議滴阿托品眼藥水。另外佩戴一種上半部分望遠景、下半部分看近物的特別鏡片，有點像長者使用的漸進式鏡片。現在過了十個月，幸運地他的近視沒有再加深。現在疫情放緩，李太太讓紀瑜回復戶外活動，多放鬆眼睛、舒展筋骨。

兒童及青少年使用屏幕的時間

(資料來源：衛生署)

年齡	建議
2歲以下	除了在家長陪同下用作與家人視像交談外，應盡量避免讓他們接觸電子屏幕產品。
2至5歲	每天使用時間應限制在一小時內，並應是互動和具教育性，亦需在家長指導下進行。
6至12歲	每天少於兩小時作娛樂用途。
12至18歲	如因學習需要而不能避免長時間面對屏幕，也應定時小休。



生說。控制近視加深，目前可以選擇角膜矯視隱形眼鏡或矯視鏡片。角膜矯視隱形眼鏡，俗稱OK鏡，是一種高透氣度的硬性隱形眼鏡，兒童於晚上睡覺時佩戴，透過壓力改變角膜弧度，同時可減少日間對眼鏡的依賴。

至於另一種有框的矯視眼鏡，是把「近視離焦」功能加入近視鏡片，透過光學離焦，令兒童可以看清楚遠、近距離景物外，亦能達到減慢近視加深的效果。有研究顯示佩戴後能讓兒童近視度數加深速度減慢六成，但其缺點是鏡片售價較高，如期間度數改變，就需要再重新配鏡片。

阿托品眼藥水減慢近視加深

除了佩戴眼鏡，亦可以透過滴眼藥水減慢近視加深。范醫生解釋，阿托品眼藥水 (Atropine) 是一種放大瞳孔的眼藥水，兒童睡前滴用，可讓眼球肌肉放鬆，