

幼兒及其視力

Young Children and Their Vision

一起來瞭解 4 歲以下兒童常出現的視力問題。如果您能儘早確辨別子女的視力問題及其徵狀，便可以及時請眼科專家為他們檢查眼睛。

我的子女視力發育程度如何？

嬰兒一出生就能看見周圍的事物，但需要學習如何用眼。他們要學會如何對焦、追隨物體，以及同時使用雙眼；還要學習眼手協調，以及辨別人或物體的距離。

兒童於 1 歲左右，就已經能夠判斷距離，並且具備良好的眼手協調性，能夠抓、拿及扔擲物體。

於學齡前階段，兒童的眼手協調及精細運動所需的視力技能將會進一步發展。他們亦會學會如何分辨顏色、形狀、字母及數字。

兒童的視力隨著他們的成長而不斷發展，但當他們到了較大的年齡，視力問題就更難矯正。因此，所有兒童就讀幼兒園前都必須接受全面的眼科檢查，確保於這個重要的視覺發展時期解決任何視力問題。

兒童是否應該於幼年時期矯正視力？

是的，某些視力問題應於幼年時矯正。如果未經檢查，某些視力問題或視力變化可能難以察覺或留意。父母應儘早為子女矯正某些視力問題，以防止永久性視力損傷。

- **內斜視**（斜視）是一種因眼肌將單眼或雙眼牽引至錯誤方向而引致的病症
- **懶惰眼**（弱視）的徵狀是一側眼睛的視力比另一側較差。兒童的大腦會忽視視力較差的眼睛，而使用視力較好的眼睛來看事物。對於這些問題，兒童應儘早（即於兒童早期階段）接受治療。如果不加以治療，兒童的大

腦便會在視力較好的眼睛中產生清晰的圖像，而在視力較差的眼睛中產生模糊的圖像

患有視力問題的兒童通常都有家族病史。如果您知道家族中任何人有視力問題，應在兒童 3 歲或之前請眼科專家（驗光師或眼科醫生）為他 / 她檢查眼睛。如果您注意到任何可疑情況，更應及時帶子女接受檢查。驗光師建議於兒童 6 至 12 個月時接受第一次常規眼科檢查，無論是否有任何視力問題。

跡象及徵狀：

如果您注意到以下任何跡象或徵狀，應帶子女到醫護人員或眼科專家處就診：

- 眼部發紅、發癢、多淚
- 眯著眼睛看事物或揉搓眼睛
- 眨眼過於頻繁
- 上眼瞼下垂
- 遮住或閉上一隻眼睛
- 歪著頭，或頭部姿勢奇怪
- 對光線敏感
- 難以集中注意力
- 近距離察看物體
- 頭部不適
- 不願意從事需要看遠處物體的活動
- 難以找到或撿起小物件
- 目光難以聚焦，或難以進行眼神交流
- 鬥雞眼或斜眼
- 難以用目光追隨物體或人

- 不願意閱讀書本或看屏幕
- 容易撞到物品

兒童如何接受視力檢查？

即使您的子女還未開始說話或閱讀，您也可以讓他 / 她接受視力測試或眼部檢查。眼部檢查並不會令兒童感到不適。檢查之前，眼科專家會向您的子女展示檢查設備。

視力篩查可能會檢查兒童的：

- 眼部健康
- 眼肌運動
- 清楚看見物體的能力
- 辨別物體距離的能力
- 辨別顏色的能力

如何協助我的子女預防眼部損傷？

您可以協助您的子女預防眼部損傷，增進兒童安全用眼的意識。

- 切勿讓兒童玩耍尖銳物品，例如飛鏢、剪刀或尖銳玩具等讓兒童使用適合其年齡的安全剪刀，並從旁監督
- 讓您的子女遠離其他正在玩耍銳利物體的較年長兒童
- 教導兒童於步行或跑步，切勿手握諸如鉛筆、冰棍棒或剪刀等銳利物體
- 讓兒童遠離電動工具、鏟草機或化學品
- 2 至 4 歲兒童每天觀看屏幕的時間不應超過 1 小時；應避免 2 歲以下的幼兒觀看屏幕
- 教導兒童，收看電視節目時應與電視機保持至少 3 米（8 至 10 英尺）的距離，電視機應放於反射光減少或光線柔和的位置。

戴墨鏡或採取其他保護措施是否有效？

太陽產生的紫外線（UV）會導致眼部損傷，並傷害皮膚。我們建議兒童及成人佩戴墨鏡。為了起到保護眼睛的作用，墨鏡應滿足以下條件：

- 有較大的鏡片及環繞形設計，能夠完全遮擋眼睛
- 大小合適，佩戴舒適
- 有 99 % 至 100% 有效預防 UVA 及 UVB 的標籤
- 如果使用繩索配件，應能夠輕易脫戴。繩索配件如果不能輕易脫下，就有勒住頸部的風險

如果您的子女佩戴矯正鏡片或眼鏡，應確保鏡片或眼鏡具有預防 UV 的功能。

帽簷可遮擋臉部及眼睛的帽子具有更好的防曬效果。與佩戴眼鏡相比，兒童佩戴帽子可能更為容易。

我的子女是否可能是色盲？

部分兒童無法辨識顏色，男童有此問題的機會大於女童。您可以請眼科醫生為兒童進行一次簡單的色覺測試，以排除任何疑慮。

更多資訊

如需獲取更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #11 紫外線輻射](#)
- [HealthLinkBC File #53b 小學學齡兒童及其視力](#)

如需瞭解有關視力篩查的更多資訊，請聯絡您當地的公共衛生單位。

如需查找您當地的驗光師，請致電 604-737-9907 或撥打免費電話 1-888-393-2226 聯繫卑詩省驗光師協會（BC Association of Optometrists），或查閱網站：<https://bc.doctorsofoptometry.ca/>。