

# 高度近視的視力保健

## High myopia

台北榮總眼科門診  
護理指導單 No. 3

### 【本篇學習重點】

1. 應避免近距離用眼過度，導致眼睛度數繼續增加。
2. 高度近視者因視網膜變薄，易發生視網膜剝離，應避免眼部碰撞、外傷。

### 一、什麼是高度近視？

眼軸一般長度為 23±1mm，高度近視是指近視度數>600 度或眼軸長 >26.5mm。當眼軸長度加長到一個程度時，覆蓋在眼球內層的網膜就會被拉得比較薄也變得脆弱，造成視網膜神經血管的拉扯，導致視網膜病變。

### 二、高度近視者可能出現的併發症：

- (一) 白內障：高度近視者的水晶體較易退化產生混濁，即白內障。
- (二) 青光眼：青光眼的高眼壓會使眼軸拉長，加重近視的發展。眼軸拉長也會使視神經盤薄弱，進而增加青光眼罹患率。
- (三) 飛蚊症：高度近視者的玻璃體較易退化，退化時所產生的纖維絲狀懸浮物即為飛蚊。  
  
飛蚊症本身沒關係，但當纖維絲狀物突然大量增加時，視網膜就可能被拉扯，而導致病變。
- (四) 視網膜剝離：高度近視者易發生週邊視網膜的退化及萎縮性破洞，進而引起視網膜剝離。
- (五) 黃斑部病變：因高度近視造成眼軸拉長、視網膜血管密度降低，導致黃斑部脈絡膜血管增生、黃斑部病變、視力受損。

### 三、高度近視保健原則

- (一) 建議高度近視者每年接受詳細的視網膜檢查。
- (二) 為防止眼睛度數繼續增加，應避免近距離用眼過度(包括閱讀、使用手機或上網)、適度休息、增加戶外活動時間。
- (三) 高度近視會使眼軸拉長，導致視網膜變薄，易發生視網膜剝離。應避免眼部碰撞、外傷。

## 參考資料：

- 洪麗玲、張勛雅、陳曉蓉、張麗春 (2021) 。近視學童角膜塑型治療之照護。 *長庚科技學刊*，(34)，123-131。
- 許紋銘、陳克華(2007)。眼的構造及視覺機能。於許紋銘主編，*臨床實用眼科學* (二版，1-2 頁)。台北：合記。
- 許志堅(2014)。角膜塑型術。 *臨床醫學*，73(5)，324-327。
- 張麗春(2016)。讓家長不在短視(myopia)－翻轉新視力保健策略的親子教。 *新北市教育*，19，25-27。
- 陳世真、程景煜(2009)。台灣地區視網膜病變的盛行和衝擊-相關文獻的回顧。 *中華民國眼科醫學會雜誌*，48(3)·237-244。
- 陳瑩山(2019)。高度近視可怕的是近視併發症，你一定要知道。 *健康世界*，(510)，12-13。
- 衛生署國健局(2015，1月26日)。近視流行病學之防治文獻彙整研究報告。2017年3月2日取自 <http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=45&pid=1081>
- Jones D, Luensmann D. (2012). The prevalence and impact of high myopia. *Eye Contact Lens*. 38(3), 188-196.
- Klaudia Szala, Sebastian Sirek, Dorota Wygledowska-Promienska. (2025). Navigating Retinal Complications and Refractive Outcomes in High Myopia: A Case Report With Multi-surgical Interventions. *Cureus* 17(2): e78850. DOI 10.7759/cureus.78850
- Montero JA, Ruiz-Moreno JM. (2010). Treatment of choroidal neovascularization in high myopia. *Curr Drug Targets*. 11(5), 630-644.

114年2月第七次修訂

台北榮總 眼科門診 關心您