

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

一、什麼叫高度近視

眼軸一般長度為 22-23mm，高度近視是指近視度數 600 度以上。患者眼軸長度會拉長，當眼軸前後徑加長到一個程度時，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、高度近視者較易發生的併發症

- (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：高度近視者罹患青光眼風險為 14.4 倍。我們眼睛前半部有一個前房水的循環，高度近視者前房水排出去的構造較易出現障礙，而使前房水存積過量，易致眼壓升高造成青光眼。
- (三) 飛蚊症：高度近視者的玻璃體較易退化。玻璃體原是膠狀透明的，當退化、水化時會產生纖維絲狀的懸浮物(即飛蚊)。

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，當這些退化合併裂孔時，就可能造成視網膜剝離。
- (五) 黃斑部病變：約 5~10%近視 800 度以上 10 年的病患，會合併黃斑部脈絡膜血管增生，導致黃斑部病變，患者會覺得影像扭曲。
- (六) 脈絡膜新生血管：高度近視者由於眼球壁變薄，導致隔絕視網膜與脈絡膜的間膜破裂，脈絡膜向視網膜長出新生血管。這種血管易破裂出血，倘若出血覆蓋黃斑部，則導致視力受損。

三、高度近視保健原則

- (一) 建議高度近視者每半年應接受詳細的視網膜檢查。
- (二) 接受過近視雷射治療的患者，因眼軸拉長的結構不變，仍應定期做視網膜檢查。
- (三) 高度近視者若長時間配戴隱形眼鏡，眼睛角膜細胞容易破損、感染，應提高警覺定期接受眼科醫師檢查。

(四) 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。

(五) 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.

Montero JA, Ruiz-Moreno JM. (2010). Treatment of choroidal neovascularization in high myopia. *Curr Drug Targets*. 11(5), 630-644.

110年10月第六次修訂

台北榮總 眼科門診 關心您