

遺傳或不良生活習慣會令小朋友易有散光！附 3 個治療散光的方法



散光會令視力模糊或扭曲，影響視力。小朋友患上散光主要與遺傳因素有關，但亦有機會是因不良的生活習慣造成，例如：在燈光不足環境活動或躺着看書，都會形成散光。立即了解小朋友患散光的症狀、治療及預防方法。

散光的定義

散光是一種普遍的屈光不正問題。正常的角膜是正圓的半球體，而散光的角膜則是橢圓的；當角膜或晶體不能平均地把來自各方向的光線聚焦在視網膜上，影像模糊或扭曲，便會形成散光。

規則散光 VS 不規則散光

散光主要分為規則的和 irregular 的。

不規則散光：

不規則散光指角膜形狀不規則地彎曲，使光線散射四方而不能在視網膜上聚焦，形成影像差距。

規則散光：

規則散光指角膜弧度在某一方向與它的垂直方向不一致。角膜弧度不一，使光線聚焦在視網膜的不同位置，造成不同類型的規則性散光，包括：

1. 近視性

一條主要光線聚焦在視網膜上，另一條聚焦在視網膜前；或兩條主要光線聚焦在視網膜前，但聚焦的位置不一。

2. 遠視性

一條主要光線聚焦在視網膜上，另一條聚焦在視網膜後；或兩條主要光線聚焦在視網膜後，但聚焦位置不一。

3. 混合性

一條主要光線聚焦在視網膜前，另一條主要光線聚焦在視網膜後。



如果患上散光，小朋友會有咩症狀？

1. 視力下降：散光通常會導致視力模糊或扭曲，對看遠和看近的事物都有影響。散光度數較淺時，或不太會影響視力；但若程度加深，視力會明顯下降，嚴重時還會出現重影。

2. 眼睛疲勞：眼睛因想看清景物時，睫狀肌用力，可能導致眼睛疲勞。嚴重時會引起頭痛、眼睛及眼眶疼痛等不適，對日常生活有一定影響。

散光成因

1. 遺傳

散光其中一個主因來自眼球先天形狀，這可能與遺傳有關。當眼球長得不夠圓，光線便無法在視網膜同一位置上聚焦，便形成散光。先天性散光可能會隨着眼球發育而逐漸減少。

2. 不良生活習慣

後天因素導致散光，機會率很低。有報道認為長期用眼姿勢不當，如：經常在燈光不足環境活動或躺着看書、眨眼和揉眼等，壓迫角膜令角膜弧度改變，導致散光度數增加。

3. 眼睛曾受傷

另外，少數人可能患上角膜創傷，如：潰瘍或外傷等。痊癒後產生的疤痕有機會造成角膜不平滑、弧度不一的情況，因而形成散光。

檢測散光的方法

若發現小朋友難以看清遠近景物，或經常感到眼睛疲累，應及早預約眼科專科醫生進行視光及全面眼睛健康檢查。

不少眼科診所 / 醫院、公司 / 機構都有為兒童提供一站式的眼睛健康方案，方案可能會包括以下幾項服務：

- 全面檢查 (附有詳細報告)
- 由視光師建議的近視控制方案：近視控制鏡片及鏡架 / 夜戴角膜矯形鏡 (Ok 鏡) / 日戴軟形近視控制隱形眼鏡 / 阿托品眼藥水等

3 個治療散光的方法

1. 眼鏡或軟性隱形眼鏡

透過鏡片讓光線正確折射，並聚焦於視網膜上，矯正散光

2. 硬性隱形眼鏡

晚上睡覺時配戴硬性隱形眼鏡，讓鏡片調整角膜弧度，早上取下後便能擁有正常水平視力。這方法常用作控制兒童及青少年近視、散光增長。

3. 激光矯視 (只適用於成人)

年滿 18 歲、散光度數穩定的成年人可考慮做激光矯視手術矯正散光。

由於年齡、眼睛適應情況人人不同，矯視方案因人而異，矯視前，應進行詳細眼睛健康檢查及諮詢眼科專科醫生，以尋找最適合的矯視方式。