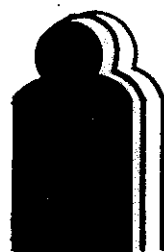


農村家庭 家事改進



近視可以治好嗎？



剛開始的近視，是不容易發現的，因為兒童並不知道他的視力不好，他可能以為別人看到的世界跟他看到的一樣。只有當他遊戲，或其他偶發情況，才發現別人看得到的東西，他看不到。所以很多兒童，第一次到醫院檢查時，近視已有二、三百度了。

因此，為了確實知道兒童是否近視，必須靠家長或老師，以視力表來檢查，如果視力在0.8以下，就應接受眼科醫師的檢查。

視而不見、眯眼、皺眉

此外，我們也可從小孩的平日表現，看出他視力有無問題。近視的兒童，最常見的表情就是眯眯眼，

尤其在看電視時最明顯。其次就是皺眉頭，有些小孩則歪頭、斜眼，目不「正」視，這些都是極易發現的



善化鎮家政班員烤肉活動(蘇明墩 攝)



群芳爭豔 阿照

現象，只要稍為留意，父母都不難一眼看出。

一般小孩，如果視力模糊不清，常對迎面而來的老師或長輩視而不見，往往被誤為沒有禮貌。又因看不清楚黑板上的字，被認為資質平庸，學業退步，常受老師責備，所以小孩功課不好時，不要忘了看看他的視力是否正常。

近視可以治好嗎？

1. 假性近視

假性近視可能是唯一可以治好的近視。

所謂假性近視，是由於睫狀肌持續收縮，使水晶體變厚而造成。當我們看書寫字時，睫狀肌收縮，使水晶體變厚，因而把物體的成像光線集中在視網膜上，這種作用，叫做調節作用，如果沒有這種作用，成像就落在網膜的後方。

調節作用，可使水晶體產生約300度的效果，看遠的時候，睫狀肌放鬆，水晶體回復原來的厚度，調節作用就消失。

如果長時間讀書寫字，睫狀肌不能完全放鬆，水晶體就不能完全恢復正常，看遠的時候，就變成近視狀態。

這時如果點了睫狀肌麻痺劑，睫狀肌不再呈收縮

狀態，就可以消除調節作用，所形成的近視就消失了，由此可知這種近視不是真的，所以叫做假性近視。

假性近視的治療方法，是點睫狀肌麻痺劑，一般治療，約兩星期就可，但以後還要定期檢查，以防再發。如果不治療，就會「弄假成真」，成為真正的屈折性近視，治療可就困難了。

由於假性近視，需要點睫狀肌麻痺劑，才能診斷出來，所以一定要眼科醫師來檢查。

2. 真性近視

針對學童而言，有人稱假性近視為「學校近視」，可分為屈折性和軸性近視。這類近視，都是「註商標」，假不了。要想不戴眼鏡還我視力1.0，幾乎可說是「門都沒有」！

目前這類的「真」性近視的治療，眼科醫師正在努力研究，下列現用方法，並不完全有效：

① 點藥治療：

可說是目前最常用的方法。根據實驗報告，使用睫狀肌麻痺劑，的確可使近視停止進行甚或減輕，但需繼續使用，並且使用長效的藥水，如阿托平類，效果較佳。但使用後瞳孔放大，無法看近的東西，實際上無法長期使用，如改用短效藥水，於睡前點眼，第二天雖不致影響讀書，但效果較差。

我的為，未配戴眼鏡之前，不妨使用這類藥水一個月，如有效，可繼續使用。配戴眼鏡之後，理論上也可繼續使用，但長期使用，必需由醫師密切追蹤檢查，以免發生副作用，更不可自行買藥來使用。

② 配鏡治療：

為了減低看書時的調節作用及外眼肌的幅湊作用



民雄鄉農民運動會(尤春安)

，前者可配戴雙光眼鏡，即看書時的度數比看遠時少150度~200度。如果度數不深，在二、三百度之內者，看書時也可不戴眼鏡。

配眼鏡，有幾點要注意的。

第一：不必勉強不配眼鏡，如果治療一段時間沒有進步，而視力在0.5以下時，可以配眼鏡，因為即使不戴眼鏡，度數也是會增加的。

第二：如果有高度散光，最好讓醫師檢查有無弱視，所謂弱視就是視力無法矯正到正常，若有弱視的話，必須經常戴上眼鏡，才會慢慢進步。

③其他方法：

有人採用隱型眼鏡來防止近視之進行，有時候確是有效的，但只限於硬性隱型眼鏡，而且要與醫師密切配合，但是隱型眼鏡本身亦非絕對安全，所以用這種方法來防止近視的增進，沒有實用價值。

也有人用針灸、按摩、運動等方法來治療近視，施行的人都稱有效，但事實上還沒有人能提出有效的證據，縱使某個人有效，但個別的例子是不夠的，所以我認為嘗試是可以的，但不值得花大量的金錢和心血去治療。

3.高度近視

包括病理性近視，這種高度近視（七、八百度以上）要治療是不可能的，對於這種近視要注意的地方，是容易發生合併症，如視網膜變性、出血、剝離等，最好作定期的眼底檢查，以便在發病初期就能給予治療，才不致永久喪失視力。

總之，治療近視，方法很多，如何選擇呢？

第一：不能對眼睛有副作用。

第二：不要讓無效的方法延誤了有效的治療。

第三：有疑問時，最好請教有經驗的眼科醫師。

近視可以預防嗎？

由上可知，一旦得到近視，免不了終生多了一個敵人兼朋友——眼鏡。搞不好再來一個合併症，可得棄明投暗了。

任何事都是預防勝於治療的。雖然目前對近視的真正原因仍未確知，但大約知道是集各種因素而成，其中環境的因素最大。因此，改善目前一般學生的生活習慣和學習環境，應該可以減少近視的形成。

新登場!! —— 殺菌界之超級霸王 ——

宣友仁 <Minorix>
70%混合可濕性粉劑

必克

1.5%粉劑
85%可濕性粉劑

- * 享譽全世界，用處最廣，最安全的殺菌劑 *
- * 噴用於稻米、水果、蔬菜……等作物，粒粒結實，年年豐收 *

- * 白粉病、囊菌病聯合防除之特效藥 *
- * 果樹、蔬菜病害之超強防治劑 *



掃草丹

8%混合粒劑

- * 最優水田殺草劑 *
- * 水田雜草之剋星 *

新阿蘇仁

1%粒劑

- * 水稻紋枯病最佳防治劑 *
- * 使用簡便，藥效持久 *

新宜友股份有限公司 工廠地址：台北縣淡水鎮油車里中崙6號
電話：(02)6212271 · 6212471

①學校方面：

加強教室的照明，改善桌椅的高度，減少功課，多作戶外活動。

②家庭方面：

注意家裏照明設備，最好用60瓦特的檯燈從左後方照射，不要太省電，除了檯燈之外，房間的大燈也要打開。

小孩子讀書寫字，不要連續不斷，每小時要休息10分鐘，休息時最好看遠的地方，讓眼睛得到充分的休息。

③少看電視：

因為學童爲了應付繁重的功課，已沒有時間讓眼睛休息了，況且適合學童看的好電視節目不多，不如把看電視的時間拿來休息。若一定要看，要注意距離，不能太近（不要少於2公尺），角度不要太偏（左右30度以內最好），高度應在眼睛水平之下，房間的光線不要太暗，觀看時間，不要連續超過1小時。

④不看字體太小或模糊不清的書報或連環圖：

電動玩具需要專注於小小的畫面，也不宜經常把玩。此外要告誡小孩不要在車上閱讀書報。

⑤多作戶外活動：

每天睡眠至少要有7小時以上（亦即每晚要在12點前睡覺）。

⑥養成良好飲食習慣：

飲食要定時定量，不偏食，多吃營養豐富的食物，如牛奶、雞蛋、豆類、維他命等，少吃糖類。

⑦定期檢查：

每半年檢查視力一次，學校有設備的，可在學校檢查，否則最好請眼科醫師檢查。

以上所應注意的事項，如果做不到，根本談不到防治近視。要做到這些，必須老師與家長通力合作，改善學校與家庭的環境，讓孩子們生長在一個不致形成近視的環境中，才是上策。



日本三共株式會社榮譽出品
立枯病特效藥!!

日本原裝進口
登記證：經進字0889號

立枯靈30%液劑

立枯靈的特長

- 1.能徹底消滅土壤病原菌，根除立枯病。
- 2.能促進根群發育，防止根部老化
- 3.能使秧苗健壯，耐寒冷，耐淹水，耐搬運。
- 4.能使秧苗幼莖堅挺，機械插秧容易，不缺株
- 5.能使移植後提早成活，並使幼苗生長力旺盛。
- 6.無刺激性、無毒性、使用方便又安全

讓立枯靈分擔您育苗的辛勞，確保您秧苗的高品質

徹底消滅土壤病菌



培育健苗必備良藥



台灣總代理
中國化學製藥股份有限公司
台北市襄陽路23號 電話：3816740-9

總經銷 實昌貿易股份有限公司
台北市敦化南路514號之3參樓
電話：7052414 · 7050155