

提供兒童愛眼策略五大招

第一招－養成良好生活習慣

1. 睡眠充足生活有規律：充足的睡眠讓眼部的肌肉與腦部的發展，達到完全的放鬆。而且根據國外的研究調查指出，睡眠期間完全熄燈比保留些微亮光造成近視的機會為低，因為睡眠期間的亮光仍會刺激睫狀肌的收縮使其無法完全放鬆。
2. 均衡的營養與豐富的維生素：深綠色的蔬菜和水果的攝取還是最重要
3. 多做戶外運動，最簡單的方式讓眼睛眺望無窮遠處，即六公尺外

第二招－提供安全的居家環境

1. 避免彈射性玩具。
2. 避免兒童接近廚房。
3. 浴室清潔劑或化學用品應妥善放置。

第三招－培養適當的閱讀習慣

1. 光線要充足：照度至少 350 米燭光以上，如果用右手寫字，光線從左後照射，避免直接照射眼睛。
2. 選擇不反光的紙張，字體大小適宜，印刷清楚的讀物。
3. 桌面會反光時，可利用綠色墊板、置書架減輕反光的問題。
4. 坐姿要正確：避免趴著看書，畫畫。
5. 使用符合幼兒身高座高的桌椅：採用可以調整高度的座椅為佳。
6. 眼睛與書本應保持 30-40 公分以上的距離。

第四招－降低電視的負面影響

1. 距離以電視螢幕對角線的六-八倍較佳。
2. 觀看電視的角度不超過電視左右 30 度。
3. 畫面的高度較兩眼平視約低 10-15 度，以俯視為佳。
4. 看 30 分鐘就要休息十分鐘以上，一天時間以不超過 1 小時為佳。

第五招－眼睛受傷的緊急處理

1. 化學性灼傷大量清水沖洗至少十五分鐘。
2. 異物侵入，外傷勿碰壓或揉眼球，儘速送醫。

參考文獻

成長日記(民國 2010 年 11 月 20 日)。提供兒童愛眼策略五大招，取自：
<http://tw.myblog.yahoo.com/idearlifefamily/>

護理部編印
諮詢電話 22490088 轉 1111

臺北醫學大學·部立雙和醫院護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印