

## 接受眼科藥物治療學童注意事項

近視的危險因子包括家族傾向及長時間近距離工作，一旦出現近視，由於眼軸改變屬於不可逆狀態；亦即不可能恢復正常(但假性近視經點眼藥及注意視力保健可恢復正常)，所以唯有預防近視度數加深，別無他法，而預防近視度數加深除減少近距離工作，每用眼 30-40 鐘應休息 10 分鐘、多作望遠凝視、多到戶外運動、最好勿看電視、勿打電腦或電玩外，

所以這是目前最好又可靠的方法。若醫生開給眼藥，點完後需再就醫，以了解眼藥治療成效。千萬不可中斷，否則近視速度會加深。

### \*點眼藥的不方便：

- 1、怕光：可戴變色抗紫外線安全鏡片或偏光鏡片或墨鏡來克服。
- 2、眼痛：點的當時會痛，忍耐幾分鐘痛覺即消失。
- 3、近看模糊：抬頭挺胸拿遠一點看或戴變色多焦鏡片。

### 點眼藥注意事項：

- 1、先洗淨雙手，平躺或將頭向後仰。
- 2、下眼瞼下拉與眼球分開，點藥至結膜窩處。
- 3、先點藥水，後點藥膏，藥水點 1—2 滴，藥膏擠出一公分長。
- 4、點後閉眼五分鐘及按壓眼內角處。
- 5、使用兩種藥物以上，必須間隔 5 分鐘以上。白天使用藥水，睡前使用藥膏，才不會影響視力。
- 6、點完藥必須洗手。
- 7、要正確儲存眼藥，不要放置在日光直射、高溫及潮濕環境中。
- 8、眼藥用量、用法都要正確，不要自行停藥或增加劑量。
- 9、不要用過期、變質、來路不明、標示不清的眼藥。不亂用成藥。不用他人的眼藥。

【健康非人人而平等，必須靠自己養生保養】

龍崗國小健康中心 關心您