2歲以上
文章

眼睛護理及視力

十一月 10, 2020

幼兒的視力在1至2歲期間發展得很快，兩歲孩子一般能有20/60的視力。而孩子的視力會繼續發育，到大約7至9歲時便有成人的20/20視力。

Author(s): 許靜儀姑娘

現今科技資訊發達，因幼兒早期已開始接觸電腦及手機，患上近視和視力出現問題的機會大大增加，父母需要協助小孩養成良好生活習慣。

Q: 幼兒的視力如何？
A:幼兒的視力在1至2歲期間發展得很快，兩歲孩子一般能有20/60的視力。而孩子的視力會繼續發育，到大約7至9歲時便有成人的20/20視力。

- 1 歲幼兒的視覺和其他感覺器官開始互相合作，並需學習如何配合精巧的手部動作
- 2歲時視力只有20 / 60的視力， 對遠、近、高、低之空間有時會錯判

Q: 20/60 是什麼意思？這是正常視力嗎？
A: 先了解醫生如何評估視力，眼科醫生測試過大批人士的視力後，確定一般成人可以看到二十尺外的視力表，所以成人正常應該有20/20的視力。(以米計算，準則為六米，亦即是6/6的視力) 。如果孩子有20/60的視力，即是說他/她站在二十尺(相等於6米)位置看到的視力表，等於成人在六十尺位置看視力表一樣。

Q: 如何保護眼睛？
A: 現今科技資訊發達，因幼兒早期已開始接觸電腦及手機，患上近視和視力出現問題的機會大大增加，父母需要協助小孩養成良好生活習慣：

- 有充足睡眠及均衡飲食
- 在充足光線環境下閱讀圖書及玩耍
- 保持書本與眼睛的距離最少30厘米以上
- 保持電腦/手機顯示屏與眼睛的距離約50至70厘米
- 看電視時距離螢幕越遠越好
- 不要長時間閱讀、看電視或使用電腦/手機時，間中可遠望窗外讓眼睛肌肉放鬆
- 不要在強光下、行車中、床上或過暗的環境閱讀
- 在沒有配戴太陽眼鏡的情況下，不要長時間曝露於猛烈的陽光下
- 除了培養正確的生活習慣外，定期及持續的視力檢查非常重要
- 家庭健康服務(2013)： 學前兒童視力普查

以上資訊僅供參考，如有問題和擔憂，請諮詢醫護人員。

參考

資訊在2016年取自： http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/14812.html

立即分享