

近視

什麼是近視？是眼球視覺光學系統的一種缺陷。光線穿過角膜及水晶體折射後，焦點會準確地落在視網膜上。水晶體可以由睫狀肌的收縮而增厚、變薄，這種機能稱之為調節。藉由水晶體的調節，眼睛才能看遠(不需調節)、看近(需調節)。正常的眼球的水晶體在不調節的狀態下，無限遠處(定義為 6 公尺)的物體，自然呈像在視網膜上，這種眼球我們給它【正】字標記，稱作為正視眼。

近視眼，是焦點落在視網膜前方，呈像太近因而得名。另有一說，因為近視眼看近較清楚，因此稱為近視。其實近視的學名 Myopia，源自希臘字 Muopus，意思是閉眼，也就是眯眯眼，這是近視眼患者容貌的一大特徵。

防止近視的法則

造成近視的原因，以後天環境因素影響最大。由於近視眼好發在發育中的青少年，因此唯有在這階段積極防止近視眼之增加，才會有顯著效益。

1. 促進健康，增進體力，避免偏食。
2. 運動，每種運動都會使眼球的注視忽前忽後，無形中睫狀肌也放鬆做了體操。
3. 防止眼睛疲勞，避免過勞，充足的睡眠，方能給予眼睛充分的休息。
4. 避免躺著看書，看書時燈光需均勻分布，勿使之產生陰影。
5. 寫字姿勢需注意，適當的照明，勿產生陰影。
6. 定期視力檢查，以確保有無近視的產生。