



澳門健康管理及促進學會 - 2018 健康講座系列(五):

【脊椎側彎對兒童健康的影響】及【兒童護眼 100 招】

2018 年 8 月 11 日(星期六: 上午十時半至十二時半)

地點: 澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會 (地址: 澳門置地廣場工銀中心九樓)

人數: 名額 200 名 (必需預先報名)

內容: 醫療講座 & 簡單身體檢查 (包括計算心跳、量血壓及量度身高體重比例)

脊椎側彎對兒童健康的影響



張文智教授
香港大學
矯形及創傷外科學系
臨床教授及系主任

關日康醫生
香港大學
矯形及創傷外科學系
臨床助理教授

兒童護眼 100 招



吳永安眼科視光師
香港理工大學眼科視光學科碩士
香港理工大學應用心理學碩士

歡迎各界人士參加

(費用全免, 敬請預約留位!)

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

報名方法:

填妥以下表格, 並於 8 月 9 日(星期四)前傳真或電郵至秘書處。(853 2855 6207, Aizza.event.nchan@gmail.com) 如有疑問, 請致電: 853 2855 6207 查詢。

中文姓名		工作機構	
聯絡電話		參加人數	



脊椎側彎對兒童健康的影響

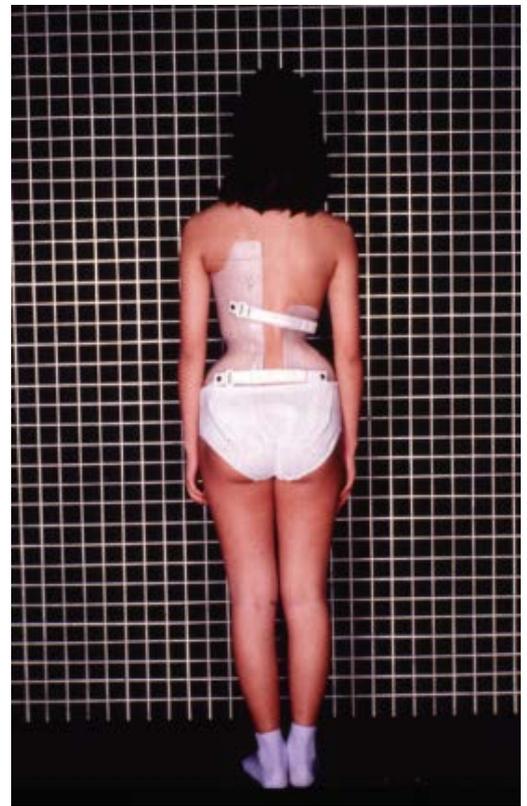
为什么要进行脊柱侧弯筛查？

AIS 临床特点

- 有逐年加重的风险
 - 10-16岁可以发展非常快
 - 1到2度/月
- 侧弯度数不同，治疗不一样
 - 轻度：运动，物理治疗，支具
 - 重度：手术可能
- 早期发现很重要，改变孩子的一生

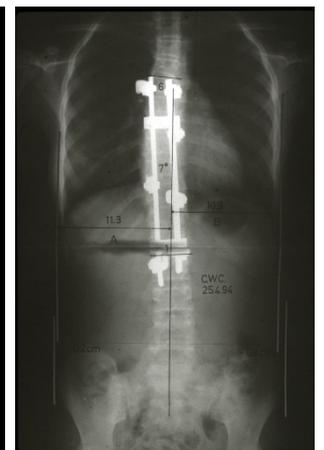
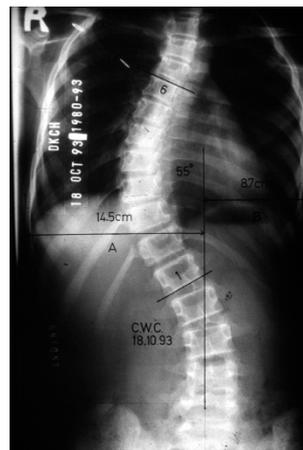
脊柱侧弯的危害

- 影响心理发育：如自卑、自闭
- 未经专业治疗，错过黄金治疗时机
- 侧弯加重，影响外观及以后的就业和婚姻
- 发展为重度，致心肺功能障碍



早期

- Mild curve 輕度側彎
- Skeletally immature 骨骼尚未發育完成
- Bracing (支具) 背架



晚期

Severe curve 嚴重側彎
Surgery 外科手術

早期診斷的重要性

- 上世纪 50 年代在西方国家开始
- 1990s 香港大学骨科在全港开始
- 2000 后开始传入国内
 - 早期发现，早期治疗
 - 普及脊柱侧弯知识
 - 提高家长及师生对侧弯的认识
- 生长发育黄金期，使 95% 以上的患者免于手术



篩查五步走

1. 骨科护士培训
2. 校园体检初筛
3. 周末专科门诊
4. 个性化的阶梯治疗
5. 资料收集病例跟踪

常見誤解

- 坐姿不良
- 書包過重
- 缺乏鈣
- 運動可預防側彎
- 疼痛才需治療

澄清

- 有證據顯示與遺傳有關
- 與坐姿，書包過重及缺鈣無關

建議

- 普查所有學童
- 家長應讓子女參加普查計劃
- 常注意你的兒童
- 消除誤解

兒童護眼 100 招

學習過程中，約 80% 的知識是透過視象吸收

弱視：「八歲前」 視覺發展黃金期

弱視成因

1. 度數偏差過大
近視
遠視
散光
2. 斜視

弱視 -- 治療

1. 利用眼鏡矯正雙眼度數
2. 遮蓋練習
3. 視覺訓練

使用電子產品建議

- 近看手機電腦，比電視更傷眼
- 每天戶外活動兩小時
- 20-20-20
- 注意光線

近視成因及加深因素

遺傳因素：家族背景、種族

環境因素

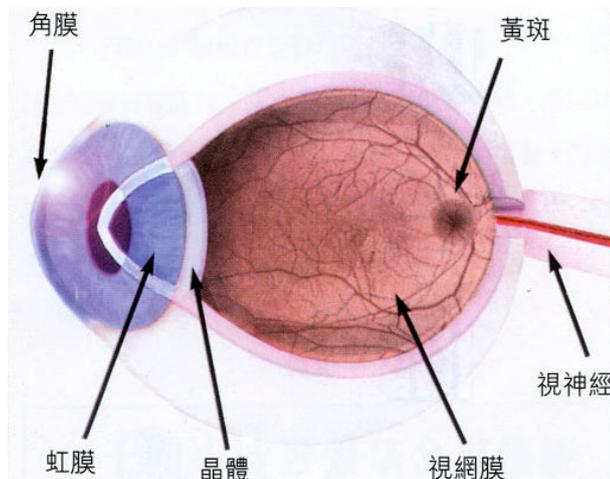
- 高度城市化
- 高學歷
- 閱讀時間
- 閱讀媒體
 - 傳統書籍
 - 電子產品

透過激光矯視手術進行矯正，是否能根治近視問題？

深近視增眼疾風險



失明！



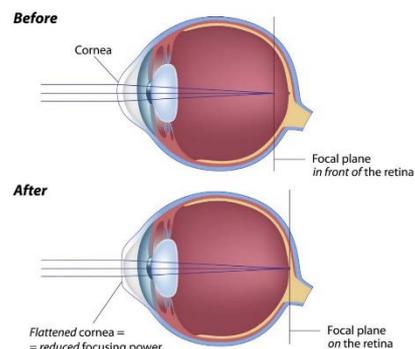
兒童視力問題的常見徵狀

- ◎ 眯著眼睛看遠東西
- ◎ 常常走近看書或電視
- ◎ 喜歡單起眼睛觀看
- ◎ 經常搓擦眼睛
- ◎ 常常流眼水
- ◎ 對光線敏感
- ◎ 讀書時常常跳行
- ◎ 閱讀速度比較慢
- ◎ 傾斜，傾側頭部看東西
- ◎ 不喜歡球類活動
- ◎ 專注力短暫



3類視網膜變異

- ① 視力受損 (sight threatening)
 - 肉眼難以分辨
 - 患者視力模糊不清，黑白光暗對比敏感度減低，視野縮窄，甚少雙眼同時變異
 - 嚴重者可導致視網膜脫落，出現黑影及閃光等
- ② 眼球後極變異 (posterior pole changes)
 - 肉眼難以分辨
 - 患者視力初期不受影響
 - 屬慢性變異，可待 20 年後才出現黃斑病變等嚴重眼疾
- ③ 邊緣視網膜變異 (peripheral retinal changes)
 - 肉眼難以分辨
 - 視網膜邊緣位置發生變異，故患者難以察覺
 - 視力不受影響，屬慢性變異，嚴重可導致視網膜脫落



控制近視加深的方法
光學鏡片控制 - 光學離焦 (defocus)



角膜矯形術 - 88%
非手術性矯視療程
高透氣硬性隱形眼鏡



近視及好動人仕
近視 持續 加深 之學童
無年齡限制，但需考慮對鏡片的適應性
配戴風險
定期檢查

光學離焦軟式隱形眼鏡 (DISC) - 50%

多區正向光學離焦眼鏡片 (DIMS) - 59%

增強眼睛抵抗力 — 讓眼睛保持年輕

戶外工作時

- 鏡片能過濾波長在 400 納米或以下的光線
- 與鏡片顏色無關

放緩近視增長的嶄新技術
A Novel Optical Method for Retarding Myopia Progression
以「光學離焦」(DISC)軟性隱形眼鏡放緩近視增長
The Defocus Incorporated Soft Contact (DISC) lens for myopia control in children

「近視」已成為一種十分普遍的視疾，在亞洲地區更是趨趨流行，它亦是其中一種導致失明的重要原因。到目前為止，暫時仍沒有任何醫學方法能完全抑制近視的加深速度。薄大福眼科光學院研究小組已成功發明了一種新技術，利用了眼睛的自然反應機制(學名: 正視化現象)，即眼球大小和形狀會因應所接收的影像和像差而調整改變。「光學離焦」(DISC)軟性隱形眼鏡是一種多區域設計的雙光鏡片，它除了提供清晰的視力之外，亦同時令鏡片邊緣收到「正向光學離焦」(即抑制近視形成)的訊息，讓視力得到有效阻礙。『光學離焦』軟性隱形眼鏡能夠有效阻礙香港學童(八至十三歲)的近視加深速度達50%。

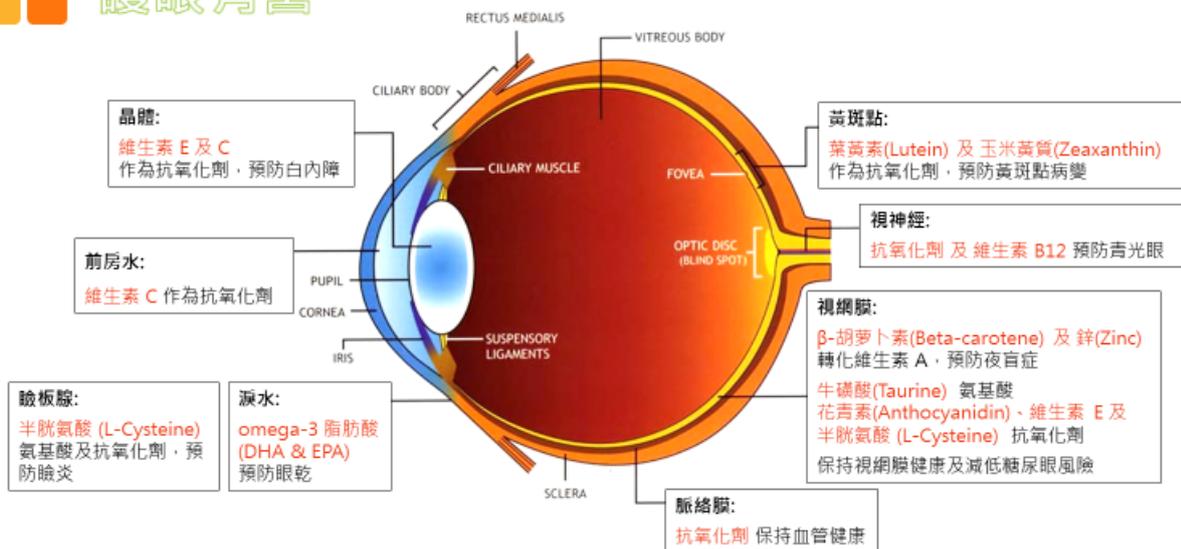
特色與優點
本技術以眼睛的自然反應機制，從而避免了因藥物或手術造成向不良反應。把「光學離焦」應用於隱形眼鏡上，不但為使用者提供清晰、舒適的視力，亦同時有效地減慢近視或散光的增長。

應用
本技術特別針對近視率最高的地區如香港、新加坡、台灣，以及中國內地。DISC能夠有效阻礙上近視的兒童和青少年減慢加深速度，同時讓他們仍然保持清晰的視力，為日常生活帶來方便。「正向光學離焦」能抑制近視增長的速度，為治療其他的屈光不正帶來新曙光，例如用相反方向的「式光離焦」(與光學離焦為可醫治遠視)。

獎項

- Sek-J in Chew Travel Grant, 視學與眼科研究協會2005
- 第39屆博士日內瓦國際發明展 - 評審團特別編許金牌(2011年4月)
- 摩爾尼亞克盧日納於科技大學 - 特別大獎 (2011年4月)

護眼有營





護眼有營

葉黃素 (Lutein) 玉米黃質 (Zeaxanthin)	• 西蘭花、菠菜、羽衣甘藍、玉米、青豆、豌豆、雞蛋 • 枸杞
花青素 (Anthocyanidin) β-胡萝卜素 (Beta-carotene)	• 葡萄、桑葚、黑加侖、藍莓和紅甘藍 • 紅蘿蔔、木瓜、橙、芒果、南瓜、芥蘭、西蘭花
Omega-3 脂肪酸 (DHA & EPA)	• 金槍魚、三文魚或鱈魚、全麥食品、瘦肉和雞蛋
維生素 C	• 橙、葡萄、草莓、木瓜、青椒和蕃茄
維生素 E	• 紅花或玉米油、杏仁、山核桃、紅薯和向日葵種子
鋅 (Zinc)	• 紅肉、家禽、肝臟、貝類、牛奶、烤豆和全穀物
半胱氨酸 (L-Cysteine) 牛磺酸 (Taurine)	• 雞、火雞、鴨、豬肉、酸奶、起司、蛋、葵花籽、豆、燕麥麩皮 • 魚、蟹、蝦、扇貝、肉

護眼小貼士

看電視或
使用電腦時的
EyeCare Tips for
護眼小貼士
watching TV and using computer

每15至20分鐘休息一次
Take a break for every 15-20 minutes

與電視或電腦保持適當的距離
Appropriate distance between viewer and TV/computer

兩歲以下小孩，最好不要看電視，
兩歲以上也不要多於一至二小時的優質節目
Kids under age 2 have no screen time, and that kids older than 2
watch no more than 1 to 2 hours a day of quality programming.

多參加日間戶外活動
Join more outdoor daytime activities

保持良好的姿勢
Good posture

充足光線
Good lighting