

第一本 3C 眼保養專書

3C眼 有救了

眼科權威陳瑩山的護眼處方



百大良醫
新竹國泰醫院眼科主任
陳瑩山醫師 著

你不會用手電筒照眼睛，
卻會在黑暗中滑手機！

3C嚴重傷害黃斑部，甚至導致失明，
卻因傷害於無形，讓你失去戒心！

誰適合
這本書？

- 依賴手機、電腦工作的上班族
- 使用平板、手機追劇的民眾
- 樂於享受3C新科技的銀髮族
- 家有兒童、青少年的父母

專文
推薦

金惟純 商業周刊創辦人
翁林仲 中華民國眼科醫學會理事長
賴裕源 元培醫事大學視光系系主任
李文德 明基電通總經理

【強力推薦】中華民國視力保健推展協會理事長潘志勤醫師
Review眼科專業醫學雜誌【年度最佳推薦】

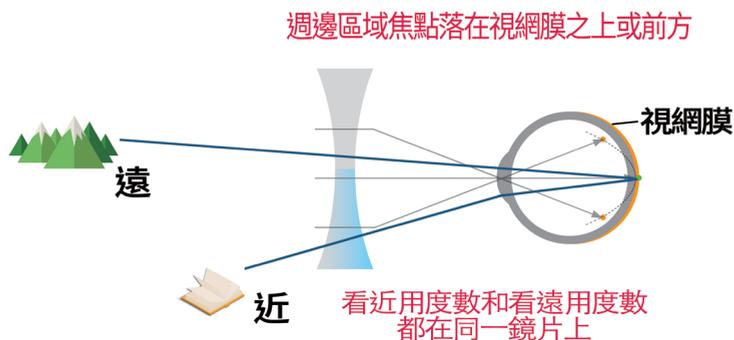
兒童學齡視力保健鏡片（簡稱兒控鏡片）

絕大多數的近視症狀幾乎都發生於學童成長發育期，學齡童長時間閱讀、近距離看電視、電腦螢幕、手機、平板或打電動等，都會加劇眼軸成長速度，當眼軸越長、度數就會越深。

常見的近視控制鏡片有漸進多焦及周邊離焦兩種設計。簡單來說，漸進多焦設計是指在一片鏡片上給予兒童看遠、看中、看近，不同距離不同的焦點和度數，藉此減緩看近距離時睫狀肌的調節；而周邊離焦設計則是基於一般鏡片會造成周邊遠視離焦現象（物像投影於視網膜之後）而誘發眼軸變長，所以兒控鏡片刻意將鏡片周邊視力焦點向前（物像投影於視網膜之前），從而降低眼軸拉長的風險。

最新一代的兒童鏡片，是結合漸進多焦和周邊離焦兩種原理設計，並考量兒童可以適應離焦程度的差異，提供低、中、高三種離焦度設計，可以依據兒童個別的眼適能狀況選擇合適的調控（圖9）。

圖 9



兒童眼適能鏡片 漸進多焦+周邊離焦設計

過邊區域焦點落在視網膜後方

