

METRO COLUMN

杏林小百科

平板電腦與小孩的視力

現今手機已經成了一個非常強大的平台，作打字信息聯絡、上網、地圖、學習，還有數不盡的功能……基本上，在下一個更新穎的平台出現之前，呼籲大家不用手機是幾乎沒有可能的，所以重點是如何健康去使用。

眾所周知，用平板電腦及手機，因為會引致眨眼次數減低，淚水更易揮發，造成眼乾。若是小朋友真的眼乾，會引起常擦眼眨眼、眼泛紅筋的症狀。太小的孩子未必會懂得告訴你他們的眼睛是怎樣不舒服，所以父母得仔細觀察，有需要時找眼科醫生作檢查。

而看近物太長時間，或距離太近，當然大大加深近視風險。香港小朋友多功課是不爭事實，看近物已經太多了，不應再以手機和電腦加重負擔。最近也有一些UC Berkeley的研究數據，指出小孩牀邊若有開着的手機、電腦，他們平均每日會睡少20.6分鐘，而且會延遲平均37.0分鐘才能入睡。

所以，小學和幼稚園的小朋友，每日還是不要使用手機平板電腦。除了必要的上網學習、功課事宜以外，用半至一小時應該要停下來。最重要是避免讓小朋友養成打遊戲機和「追劇」的習慣。打遊戲機除了使眼睛處於看近狀態，使近視加深以外，也使大腦及眼部肌肉不斷處於緊張狀態，勞損也疲累。

小朋友沉迷在劇集或卡通或遊戲的虛擬世界中，與現實脫節，也成了他們身心發展的潛在障礙。小孩應多與真實世界接觸，多做運動，多看遠方物象。已經有好的研究證明這可以減少近視增多的速度。要小朋友聽話，就必須先由父母自我節制，樹立榜樣做起。M

梁裕龍
眼科專科醫生

