

中國廣州中山大學研究人員分析276項研究，其對象擴及全球6大洲50個國家逾540萬名兒童與青少年的近視情況發現，2023年全球有超過33%兒童與青少年近視。時至2050年，估計全球兒少近視比率上看40%，影響近7.4億名年輕人。專家建議青少年，減少盯著螢幕看，多從事戶外活動以保護眼睛，以免增加罹患不可逆的眼部併發症風險。

近視(myopia)是一種看不清楚遠處物體的眼部疾病，通常透過戴眼鏡或隱形眼鏡來矯正視力。近視通常自幼年期開始出現症狀，並隨著年齡增長而惡化，直到20歲左右眼部組織停止生長。

這項發表於《英國眼科學期刊》的研究發現明顯的證據，佐證近視盛行率迅速上升，「近視儼然成為主要公共衛生問題」。美國國家學院(National Academies)9月17日發布的報告則呼籲，將近視列為一種「疾病」，需要醫學診斷。

上一次全球性的近視比率調查在2015年發布，廣州中山大學研究人員為了解近代兒童與青少年的近視情況，綜合分析2023年6月前發布的政府報告和276項研究，過往研究的調查對象涉及歐洲、南／北美洲、亞洲、非洲和大洋洲共50國約540萬名5歲兒童到19歲青少年的近200萬筆近視病例，探究各地經濟發展、文化、種族和性別影響近視人數多寡的原因。

分析結果顯示，近視盛行率從1990年到2000年的24%，增至2001年到2010年的25%，接著在2011年到2019年驟增30%，並在2020年到2023年增至36%。

新證據／新冠期間 視力惡化

研究報告寫道：「新證據表明，新冠肺炎疫情與青少年視力快速惡化息息相關。」學者認為，疫後實施的居家避疫和遠距教學，可能是讓青少年近視病例在2020年後急劇增加的原因之一。

研究人員根據過往近視比率增加的速率推估，時至2040年全球兒童與青少年近視盛行率將達36.6%；到了2050年，全球兒童與青少年近視盛行率預計上看39.8%，影響7.4億名兒童與青少年。

青春／近視比率 女高於男

考量男女發育速度不同，較快邁入青春期的女孩與青少年近視的比率，高於男孩和青少年，時至2030年，女性與男性的近視比率分別為33%和31%，2040年則為40%比35.5%；2050年則為42%比37.5%。普遍而言，男孩與青少年較長花時間從事戶外運動，而女孩和青少年則多從事室內靜態活動，也是兩性近視比率落差的原因。

此外，13歲到19歲的青少年近視比率，也比6歲到12歲的兒童與青少年高，預計2030年比率為43%比21%，2040年為49%比24%，時至2050年則為52.5%比27.5%。

好讀VIP家用自學服務

好讀週報每周二搭配本篇文章，推出名師解析影片，結合生活情境閱讀測驗，提升閱讀素養力！怎麼看到影片？
goodread.u-writing.com



聯合學苑閱讀任務／

全球
兒少

33%近視

盛行率迅速攀升 儼然成主要公衛問題



東亞學生年紀小小就開始接受正規教育，可能是近視比例偏高的原因之一。(圖／取自網路)

怎
改善

每日活動兩小時 降低近視有依據

研究人員與專家建議年輕人「養成保護眼睛的習慣」，鼓勵學生「少看螢幕，多到戶外活動」，並定期接受眼科檢查，及早發現，及早治療。

英國眼科專家建議兒童與青少年，每天至少應到戶外活動兩小時，尤其是7歲至9歲的幼童，以降低近視的機率。

英國廣播公司報導，相關研究尚不清楚是自然陽光、戶外運動，還是幼童眼睛聚焦更遠物體上造成這種差異。英國驗光師學院(UK College of Optometrists)臨床顧問哈迪曼-麥卡尼(Daniel

Hardiman-McCartney)表示，「戶外活動對孩子而言，確實有好處。」

高度近視患者可能在老年出現大量異常眼部病變。未參與中國研究的倫敦大學學院視網膜神經科學教授馬魯(Omar Mahroo)表示，眼鏡雖然可以矯正近視，但「近視加深會增加罹患眼部併發症的風險，例如視網膜剝離等。這些併發症可能導致不可逆的視力衰退或喪失，因此了解近視的成因及預防措施對公共衛生至關重要。」



專家建議定期接受眼科檢查，及早發現，及早治療。(圖／取自網路)

看經濟／低收入國 盛行率高

在經濟程度落差方面，中、低收入國家的兒童與青少年近視盛行率，高於經濟繁榮的國度。在近視盛行率偏高的亞洲國家，2030年的兒少近視盛行率估計52%，2040年62%，2050年則為69%，其他發展中國家的近視率到了2050年也會來到40%。

從全球觀點來看，都市地區的兒童與青少年近視率高於農村地區，而女性近視的機率略高於男性。研究人員指出，幼童的視力比成人更容易受到環境因素影響，這對視覺發育關鍵時期的學齡前兒童與青少年尤其重要。

看地區／亞洲最高 非州的7倍

研究指出，亞洲兒童與青少年的近視盛行率最高，且是非洲國家的7倍之多。

日本有86%的兒童與青少年近視，高居榜首，南韓則以74%名列第2，中國和俄羅斯的兒童與青少年近視率逾40%，新加坡與台灣的兒童與青少年近視比率也偏高。巴拉圭和烏干達的兒少近視率最低，僅約1%。

東亞兒童與青少年的近視比率最高，達35%，這是同齡白人的兩倍多，英國、愛爾蘭和美國的兒童與青少年近視率平均約5%。

看原因／正規教育 較早開始

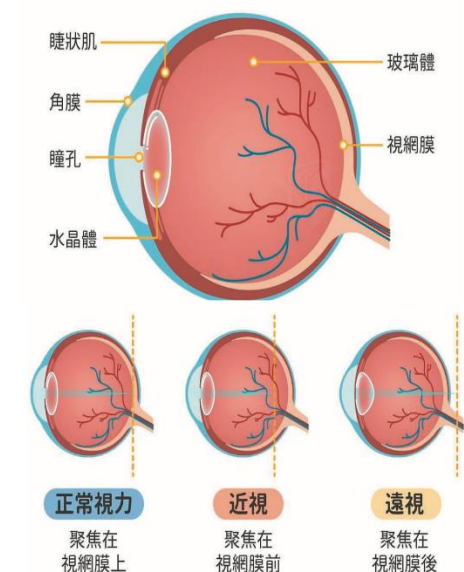
研究作者寫道：「與其他地區相比，亞洲人群所觀察到的近視比率較高，尤其是在兒童與青少年，這可能與種族差異，以及亞洲地區的正規教育在幼年年紀很小的時候就開始有關。」

新加坡與香港等東亞兒童與青少年在2歲到3歲就開始接受正規教育，比其他地區的兒童與青少年早。這表示東亞幼童花更多時間用眼，近距離閱讀書籍或觀看各種螢幕，使發展中的眼部肌肉緊繃而導致近視。

研究人員解釋，「相較之下，非洲人口的近視比率較低，這可能與識字率低和正規教育較晚開始所致，大多數非洲的幼童到6歲至8歲間才開始念書」。

研究作者分析，東亞和南亞民眾經歷快速的經濟轉型，考量近視也會透過基因遺傳，這可能也是該區近視盛行率急劇提升的原因之一。

眼球構造與近視成因



請掃上方QR碼可更清楚閱讀文字內容，記得完成閱讀學習單(可向任課老師或至教務處設備組領取)，獲評佳作者，可得個人學習點數20點。教務處設備組