

안과 전문의에게 물어볼 것

처음 황반변성(MD) 진단을 받았을 때 최대한 많은 정보를 얻는 것이 중요합니다.

MD로 진단받는 것은 심리적으로 불안해 질 수 있으므로 귀하의 MD 유형과 단계에 대해 아는 것은 귀하, 귀하의 가족 또는 간병인에게 큰 가치가 있습니다. 또한 현재 또는 미래에 필요할 수 있는 지원 서비스를 처리할 때 도움이 될 수 있습니다.

귀하가 가지고 있는 MD의 단계와 유형에 대해 의사와 상의하는 것이 중요합니다. 이것을 알면 귀하에게 도움이 될 수 있는 식이 요법 및 생활 방식 변화와 어떤 치료 옵션을 사용할 수 있는지 이해하는 데 도움이 됩니다.



안과 전문의를 방문할 때

- 안과 전문의의 답변을 이해하지 못하면 확신이 들 때까지 설명을 요청하십시오.
- 메모를 하거나 친구나 가족이 대신 메모하도록 하세요.
- 안과 전문의에게 지시 사항을 적어 달라고 요청하십시오.
- 사용 가능한 인쇄물을 요청하십시오.

눈 건강 체크리스트*

- 정기적으로 눈 검사를 받고 황반이 확인되었는지 확인하십시오.
- 담배를 피우지 마십시오
- 건강하고 균형 잡힌 식사를 하십시오
- 매일 짙은 녹색 잎 채소와 신선한 과일 섭취
- 생선을 일주일에 2~3회 먹습니다.
- 일주일에 한 줌의 견과류 먹기
- 지방과 기름 섭취를 제한하십시오.
- 건강한 생활 습관 유지, 체중 조절 및 규칙적인 운동
- 의사와 상의하여 보충제 복용 고려

*식이요법이나 생활습관의 변화는 반드시 의사 상담을 통해 함께 진행



추천 질문서

안과 전문의에게 도움이 될 수 있는 몇 가지 질문

귀하의 MD 정보

- 나는 어떤 유형의 MD(습식 또는 건식)를 가지고 있습니까?
- 내 MD는 어느 단계에 있습니까?
- 한 쪽 눈이 영향을 받는 경우 다른 쪽 눈에 MD가 발생할 가능성이 있습니까?
- 양쪽 눈이 모두 영향을 받는 경우 같은 단계에 있습니까?
- 치료 옵션은 무엇입니까?
- 식단을 바꿔야 합니까?
- 고용량의 아연과 항산화제(AREDS 공식)를 복용해야 합니까?
- 어떤 증상이 '정상'입니까?
- 언제 안과 전문의에게 긴급하게 연락해야 합니까?
- 내 유형의 MD가 현재와 미래의 시력에 어떤 영향을 미칩니까?

테스트 정보

- 어떤 검사가 필요합니까?
- 언제 결과를 알 수 있습니까?
- 특별히 준비할 것이 있습니까?

치료 옵션 정보

- 내 유형의 황반변성에 대해 치료를 받을 수 있습니까?
- 다양한 치료법의 차이점은 무엇입니까?
- 치료는 언제 시작되며 무엇을 수반합니까?
- 얼마나 많은 치료가 필요합니까?
- 위험과 부작용은 무엇입니까?
- 잇점은 무엇이며 얼마나 성공적입니까?
- 비용 (시간과 비용) 은 얼마입니까?
- 치료 후에 바로 집에 갈 수 있습니까?
- 어떤 보충제를 섭취해야 합니까?

저시력 지원 서비스에 대해

- 새 안경을 사려면 언제 검안사를 만나야 합니까?
- 저시력 평가를 받아야 합니까?
- 저시력 평가를 받으려면 어디로 가야 합니까?
- 저의 지역에서는 어떤 저시력 서비스를 이용할 수 있습니까?
- 어떤 기술이 도움이 됩니까?
- 전자 확대가 도움이 될까요?

**시력은 소중한
질문하기
이해했는지 확인
도움이 되신다면 메모하세요**

면책 조항 : 이 정보는 출판 당시를 기준으로 뉴질랜드 황반변성(MDNZ)과 관련된 정확한 정보입니다. 주의 깊게 준비한 내용이지만 필요시 의사의 의학적 조언을 받아야 합니다. MDNZ는 이 간행물의 오류나 누락, 효과 또는 사용상 발생하는 손해에 대해 책임을 지지 않으며, 이 간행물과 관련해 명시적, 묵시적으로 어떤 보증도 하지 않습니다. 이 간행물은 MDNZ에서 제작한 단순한 안내용으로 그 내용은 특정한 의학적인 경우에 적용되거나 참고되어서는 안됩니다. 이 간행물의 출판에 많은 지원과 도움을 준 호주 황반질환 재단에 감사드립니다.

Macular Degeneration New Zealand PO Box 137070, Parnell, Auckland 1151 info@mdnz.org.nz

추가 정보 및 지원을 원하시면 뉴질랜드 황반변성 (MDNZ) 헬프라인에 전화하십시오
0800 MACULA (622 852) 또는 www.mdnz.org.nz