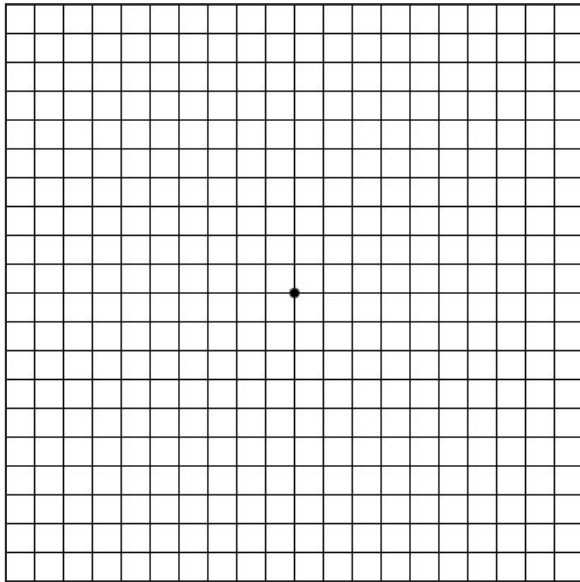


您是否患有黄斑病变？

进行以下阿姆斯勒方格表测试



做一个简单的测试:

- 1 戴上您平时阅读用的眼镜或隐形眼镜。
- 2 将方格表举起放置于眼前，距离面部约 35 厘米（14 英寸）。
- 3 用手遮盖一只眼睛，然后用未被遮盖的眼睛注视方格中心黑点。
- 4 更换使用另一只眼睛重复上述步骤。
- 5 如果您看到方格线呈波浪状、断裂或扭曲，或者有模糊或缺失的视觉区域，这可能是黄斑病变的症状。请立即联系您的医生或验光师。

我们为您提供帮助

新西兰黄斑病变协会（MDNZ）致力于提高人们对黄斑病变的认知和改善，提高该病患者的生活质量。

诊断

及早诊断是保全视力的关键。

治疗

目前尚无医药治疗方法可以治愈干性黄斑病变。但改变饮食和生活方式可能会减缓干性黄斑病变的恶化。对于湿性黄斑病变，有几种针对视网膜下血管异常生长的治疗方法。

支持

视力丧失的患者可以在视力辅助设备和低视力服务的支持和指导下维护生活质量和独立性。欲了解更多详情，或黄斑病变患者的生活相关信息，请联系新西兰黄斑病变协会。



0800 MACULA (622 852)

www.mdnz.org.nz

PO Box 137070, Parnell, Auckland 1151

info@mdnz.org.nz

视力健康…… 快速了解如何 保护您的眼睛



保养眼睛的 八个小贴士

...

1. 健康饮食：
绿叶蔬菜、新鲜水果
及油性鱼类



5. 戒烟



2. 按照医生的建
议服用补充剂
(AREDS II 配方)



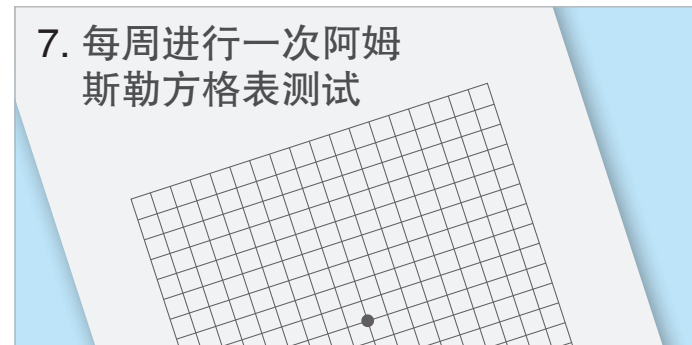
6. 佩戴墨镜



3. 健康生活方式：
经常锻炼



7. 每周进行一次阿
姆斯勒方格表测试



4. 坚持注射治疗湿性黄斑病变



8. 每两年请验光师检查一次眼睛

