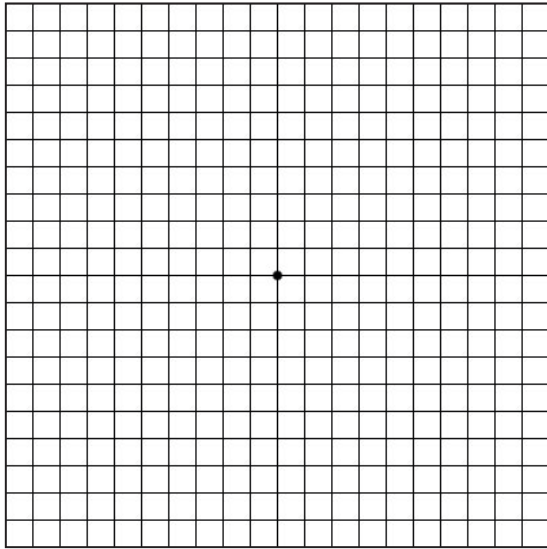


황반변성이 있습니까?



이 간단한 테스트를 해보세요

- ① 평소 독서할 때 사용하는 안경이나 콘택트 렌즈를 착용하십시오.
- ② 이 격자를 눈높이로 하고 얼굴에서 약 35cm (14인치) 떨어진 위치에 둡니다.
- ③ 한 쪽 눈을 손으로 가리고 다른 쪽 눈으로 가운데 점에 초점을 맞춥니다.
- ④ 양쪽 눈으로 반복합니다.
- ⑤ 물결 모양의 선이 나타나거나 왜곡되거나 시야가 흐릿하거나 안 보이는 부분이 있으면 황반변성 일 수 있습니다. 즉시 의사나 검안사에게 검사를 받으십시오.

도와 드립니다

뉴질랜드 황반변성 (MDNZ) 는 황반변성에 대한 인식을 높이고 황반변성을 가진 사람들의 삶의 질을 향상시키는 데 전념하고 있습니다.

진단

시력 상실을 예방하려면 조기 진단이 중요합니다.

치료

건성 MD의 진행을 늦추는 데 도움이 되는 여러 치료법이 있습니다. 습성 MD의 경우 망막 아래 혈관의 비정상적 성장으로 인한 문제를 표적으로 하는 치료법이 있습니다.

지원

시력 손실이 있는 사람들은 시력 보조기 및 저시력 서비스의 지원을 받을 수 있습니다. 더 자세한 정보를 원하시거나 MD와 함께 생활하는 것에 대해 더 알고 싶으시면 MDNZ에 연락하십시오.



0800 MACULA (622 852)

www.mdnz.org.nz

PO Box 137070, Parnell, Auckland 1151

info@mdnz.org.nz

아이맵....

시력 보호에 대한 빠른 안내서



당신의 눈을 보호하기 위한 8가지 주요 팁...

1. 건강한 식단: 녹색 잎이 많은 채소, 신선한 과일 및 기름기 많은 생선



2. 의사의 처방에 따라 보조제 (AREDS 2 공식)를 섭취하기



3. 건강한 생활방식: 규칙적인 운동



4. 습성 황반변성에 대한 주사를 계속 맞기



5. 금연



6. 선글라스 착용



7. 매주 Amsler Grid 테스트 해 보기



8. 2년마다 검안사에게 안과 검진 받기

