

如何判断您是否患有黄斑病变，

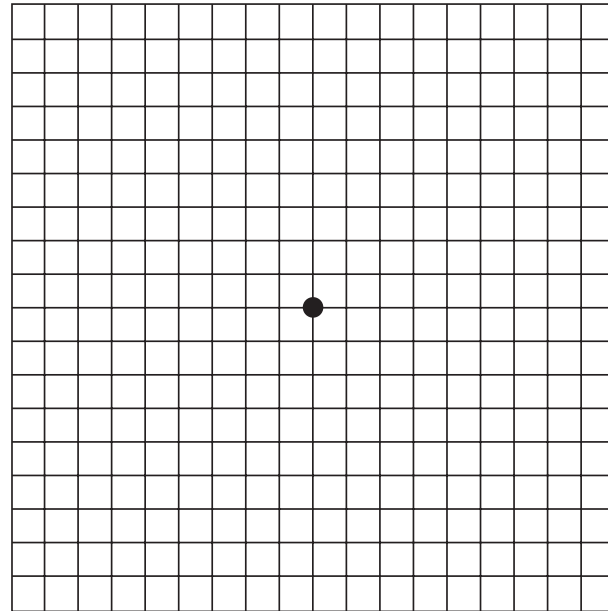
症状可能包括以下一项或多项：

- 图像变形，直线出现扭曲或呈波浪状。
- 在阅读或其它需要使用精细视力时感到艰难。
- 辨识脸孔困难。
- 视野中央有黑影或空白。

改善视力健康的六个方法

- ① 检查眼睛状况并确保对黄斑进行相应检查。
- ② 戒烟。吸烟者患黄斑病变的可能性是不吸烟者的三倍以上，同时，可能比不吸烟者提早10年患上这一疾病。
- ③ 保持健康的生活方式，控制体重，定期锻炼。
- ④ 限制脂肪的摄入，每周吃两到三次鱼，每天吃深绿叶蔬菜和新鲜水果，每周吃一把坚果。
- ⑤ 如果您的饮食中绿叶蔬菜含量低，或者您有黄斑病变家族史，请向您的医生咨询有关服用叶黄素补充剂的问题。
- ⑥ 保护您的眼睛免受强烈阳光照射，尤其是在年轻时。

您有黄斑病变吗？



做这个简单的测试

- 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，有几种针对视网膜底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。



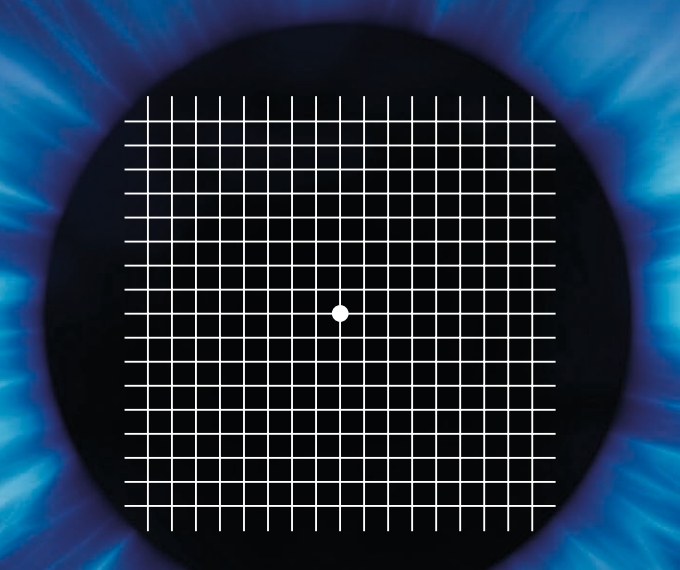
0800 MACULA (622 852)

www.mdnz.org.nz

PO Box 137070, Parnell, Auckland 1151

info@mdnz.org.nz

年龄超过50岁者，
每7人当中就有1人
会患上
黄斑病变



这个简易的自我检测
就能及时发现眼睛是否患有黄斑病变



0800 MACULA (622 852)

www.mdnz.org.nz

新西兰黄斑病变协会是一家慈善组织，依赖社会捐赠、遗赠以及筹款活动获得运作资金，帮助我们开展各项相关工作。感谢您的支持和捐赠。

请使用英文大写字母填写

称谓 先生/太太/女士/小姐/其他

名字 姓氏

出现在税收收据上姓名

地址

市郊

城市 邮政编码

电子邮件

电话（家庭） （手机）

我想捐款（选择一个）

单次 单月 每年

金额 \$200 \$150 \$100 \$50 or \$

我想通过信用卡：VISA / Mastercard（选择一项）捐款

卡号

持卡人姓名

金额 \$ 到期日期 /

签名

如需在线捐赠，请访问 www.mdnz.org.nz

谢谢

如果您想要向我们的银行账户直接捐款、或收到关于黄斑病变的相关信息、新西兰黄斑病变协会的相关新闻简报、或者收到如何在个人遗嘱中为新西兰黄斑病变协会捐赠的相关信息，请拨打0800 622852与我们联系。

公益号CC42203

超过5纽币的捐款可以免税。

请填写此表格并发回至：

Macular Degeneration New Zealand,

PO Box 137070, Parnell, Auckland 1151

敬请参阅在我们网站所发布的隐私保护条款：www.mdnz.org.nz/privacy 谢谢。

什么是黄斑病变？

黄斑病变是新西兰失明和视力丧失的主要原因。在50岁以上的人当中，每7人就有1人受到影响。有黄斑病变家族史的人患上这一病症的风险较高。

如果不及时治疗，黄斑病变会逐渐导致患者无法看见视野中央部分的事物。阅读，看电视、开车、使用电脑等几乎所有常见的任务都变得非常困难，甚至完全无法进行。

黄斑病变只能通过检查视网膜来诊断。并且必须由眼科专家进行。

如果您发现视力有任何变化或对视力健康有任何担忧，请务必立即联系验光师、医生或眼科专家。。

有哪些风险因素？

黄斑病变是由遗传和环境因素引起的。50岁以上的人尤其处于风险之中。

如果吸烟或有黄斑病变家族史，您患上这种疾病的风险会提高许多。其他风险因素包括饮食和生活方式因素。您无法改变自己的基因或年龄，但可以采取一些明智的措施来降低患上黄斑病变的风险。



正常图像

黄斑病变患者眼中的图像



图像模糊和扭曲



视野中央的图像缺失



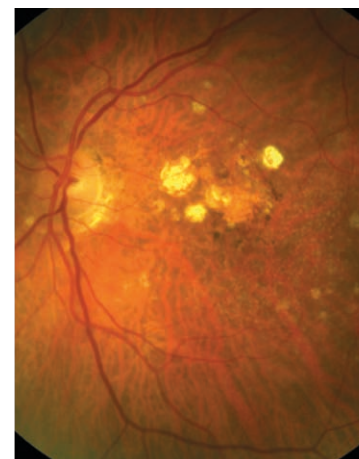
视野中央的图像完全缺失

黄斑病变是由什么引起的？

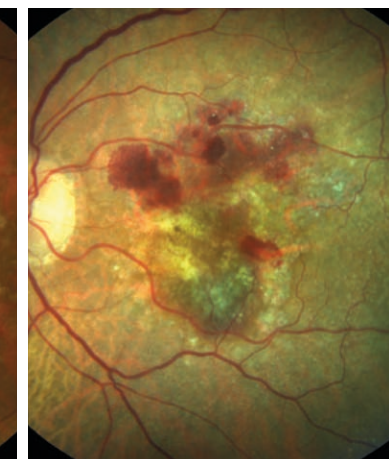
黄斑是眼睛后部视网膜正中央的名称。它主管中央视力和辨识大部分色彩。健康的黄斑使您能够阅读、识别面孔、驾车、区别颜色并处理需要精细视觉的活动。

黄斑病变是一种退行性眼疾，会影响眼球内部一层非常特殊的视网膜色素上皮细胞。随着黄斑病变发展，来自视网膜产生的废物开始在色素上皮细胞底下累积并影响眼睛正常工作的功能。

黄斑病变有两种类型，干性和湿性。干性黄斑病变发展相对较缓慢，逐渐导致视野中央丧失。湿性黄斑病变的特点是突然失去相应视力，其原因在于视网膜下血管的异常生长。如果出现这类症状，必须立即就医。



干性黄斑病变



湿性黄斑病变