黄斑病变听说过吗？

1.黄斑病变是什么？

黄斑病变或多发生于年龄相关性黄斑变性(DMLE o AMD age related macular degeneration)是工业化国家从50岁至60岁以上的人群中最常见失明因素，代表8%全世界的失明案例。目前，全球有2亿人患有AMD。随着预期寿命的提高，疾病发病率也提高了，预算到2040年，病例会增到2.88亿。

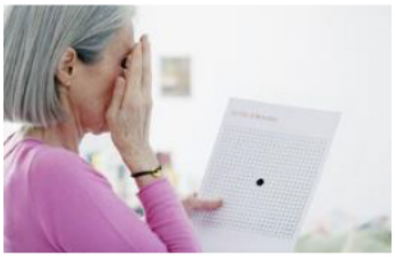
2. 风险因素是什么?

无法改的因素

- 50岁以上
- 有黄斑病变家族史
- 遗传因素
- 白色种人
- 高胆固醇血症
- 高血压
- 心血管疾病
- 糖尿病

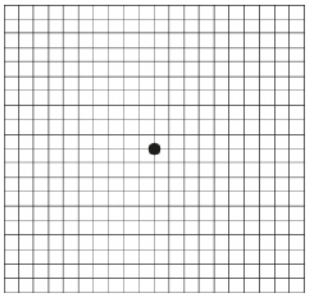
可以改的因素

- 抽烟
- 酗酒
- 饮食
- 生活方式

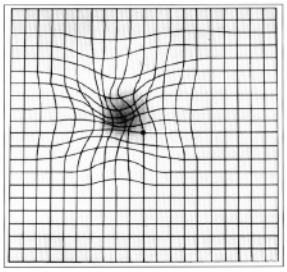


3. 如何预防黄斑病变的发展

a) 定期眼科检查，尤其50岁以上与有黄斑病变家族史的人
b) 每周做阿姆斯勒方格表测试
c) 戒烟
d) 减少或消除酒精饮料
e) 使用UV防晒霜
f) 遵循一个很健康的饮食: 眼睛健康食品，比如：抗氧化剂、维生素 A、B 和 E、叶黄素或玉米黄质、omega-3 脂肪酸（水果、蔬菜、鱼、谷物 ..、少黄油、乳制品 ..）
g) 患有糖尿病、高血压、心血管疾病等全身性疾病要锻炼身体
h) 工作或休闲时间经常用电脑、tablet、手机，要经常休憩，让眼睛休息一下。



如何做阿姆斯勒方格表测试?
把左眼遮住，把方格表放在视平线 30 厘米之距离，光线要明亮及平均。注视方格表是否出现扭曲、黑点、非直线，非行线的状态。此后把右眼盖住，重复测试。如果出现以上所列的状态，尽速前往眼科诊查。
阳性测试图:



由Commissione d'albo nazionale Ortottista assistente di oftalmologia, Cda territoriali Ortottista ao FNO TSRM PSTRP 和 Associazione Italiana Ortottisti assistenti di oftalmologia 编辑的。

AIORAO
Associazione Italiana ORTOTTISTI Assistenti in Oftalmologia
www.aiorao.it

FNO TSRM e PSTRP
www.tsrm.org