



Age-Related Macular Degeneration Information Sheet

Ano ang Age-Related Macular Degeneration (AMD)?

Ang Age-Related Macular Degeneration (AMD) ay isang karaniwang kondisyon ng mata na naapektuhan ang macula - ang bahagi ng iyong mata na tumutulong sa iyo na makita ang mga detalyeng nasa gitna ng iyong paningin. Karaniwan itong nagkakaroon pagkaraan ng edad 50 at mas madalas sa mga taong may kapamilyang nagkaroon nito. Ang AMD ay maaaring magpahirap sa pagbabasa, pagkilala sa mga mukha, o pagmamaneho.

Mga Uri ng AMD

Mayroong dalawang pangunahing uri:

- Dry AMD (ang pinakakaraniwang uri)

Nangyayari ito kapag ang bahagi ng iyong mata na tumutulong sa iyo na makita nang malinaw sa gitna ng iyong paningin ay unti-unting nasisira sa paglipas ng panahon. Maaari itong magpahirap sa pagbabasa, pagkilala sa mga mukha, o pagtingin sa mga detalyeng maliliit.

- Wet AMD (mas kaunti, mas seryoso)

Nangyayari ito kapag ang mga bagong abnormal na daluyan ng dugo ay tumutubo sa likod ng mata at nagtatagas ng likido o dugo. Maaari itong magdulot ng mas mabilis na pagkawala ng paningin kung hindi maagapan.

Ano ang mga Sintomas?

- Malabong o malabnaw na paningin sa gitna
- Ang mga tuwid na linya ay maaaring magmukhang kurbado o alon-alon
- Hirap sa pagbabasa o pagkilala sa mga mukha
- Isang madilim o blankong bahagi sa gitna ng iyong paningin

Karaniwan ay hindi apektado ang iyong panig (peripheral) na paningin. Ang AMD ay madalas magsimula nang walang sintomas, kaya't mahalaga ang regular na pagsusuri ng mga mata para sa maagang diagnosis.



Sino ang Nasa Panganib?

Mas malaki ang tsansa na magkaroon ka ng AMD kung ikaw ay:

- Lampas sa edad 50
- Naninigarilyo
- May kasaysayan ng AMD sa pamilya
- May mataas na presyon ng dugo o sakit sa puso
- Kumakain ng di-malusog na pagkain (kulang sa madahong gulay at bitamina)
- Madalas na naaarawan nang walang salamin sa mata

Paano Ito Nasusuri?

Maaaring gawin ng iyong doktor sa mata ang:

- Isang dilated eye exam upang tingnan ang macula sa likod ng iyong mata
- Isang pag-scan ng iyong retina (likod ng iyong mata)

Mga Pagpipilian sa Paggamot

Walang lunas para sa AMD, pero ang paggamot ay maaaring pabagalin ito at tulungan kang mapanatili ang iyong paningin.

Para sa dry AMD:

- Kumain ng malusog na pagkain na may madahong gulay at isda
- Uminom ng bitamina para sa mata (na may pormulang AREDS2) kung inirerekomenda ng iyong doktor
- Itigil ang paninigarilyo
- Magsuot ng salamin sa mata na may proteksyon sa UV

Para sa wet AMD:

- Pareho sa dry AMD, dagdag ang:
- Magpa-iniksyon sa mata upang mapigilan ang pagtagas ng mga daluyan ng dugo
- Paminsan-minsang gamitin ang laser treatment



Pamumuhay na may AMD

- Dumalo sa regular na pagsusuri sa mata
- Gumamit ng mahusay na pag-iilaw, mga magnifier, o elektronikong aparato tulad ng tablets na maaaring baguhin ang laki ng teksto at liwanag upang makatulong sa pagbabasa
- Gumamit ng Amsler Grid sa bahay upang suriin ang mga pagbabago sa iyong paningin
- Magtanong tungkol sa mga programang pambuhay ng rehabilitasyon sa paningin upang matulungan kang maka-adapt

Mga Madalas Itanong

Q: Maaari bang magdulot ng pagkabulag ang macular degeneration?

A: Ang AMD ay maaaring magdulot ng pagkawala ng gitnang paningin, pero kadalasan ay hindi ito nagreresulta sa ganap na pagkabulag.

Q: Masakit ba ang mga iniksyon sa mata?

A: Karamihan sa mga tao ay nakararamdam lamang ng bahagyang presyon. Ang iyong mata ay ginagawang manhid bago ang iniksyon.

Q: Mabibigyang-lunas ba ng salamin ang pagkawala ng paningin?

A: Hindi naaayos ng salamin ang pagkawala ng paningin mula sa AMD. Maaari silang makatulong nang kaunti, pero hindi nila maibabalik ang paningin na naapektuhan ng AMD.

Ang dokumentong ito ay nirepaso ni Dr. Steve Arshinoff.