



年龄相关性黄斑变性信息表

什么是年龄相关性黄斑变性（AMD）？

年龄相关性黄斑变性（AMD）是一种常见的眼部疾病，影响到黄斑，一个负责中心视力和看清细节的区域。AMD 通常在 50 岁后出现，更常见于有家族病史的人。AMD 可能会使阅读、看清面孔或驾驶变得更加困难。

AMD 的类型

AMD 有两种主要类型：

- 干性 AMD（最常见的类型）
- 这类型是由于负责中心视力的区域随着时间逐渐磨损而发生。这可能导致阅读、识别面孔或看细节困难。
- 湿性 AMD（较少见，但更严重）
- 这类型是由于眼球后部生长出新不健康的血管，导致液体或血液渗漏。如果不及时治疗，可能会导致视力更快丧失。

有哪些症状？

- 中心视野模糊或失焦
- 直线看起来弯曲或波浪状
- 阅读或识别面孔有困难
- 视野中心出现黑暗或空白斑点
- 侧视（周边视觉）通常不受影响。AMD 常在无症状的情况下开始，因此定期的眼科检查对早期诊断很重要。

谁有风险？

你更有可能患 AMD，如果你：

- 年龄超过 50 岁
- 吸烟



- 有 AMD 家族病史
- 有高血压或心脏病
- 饮食不佳（缺少绿叶蔬菜和维生素）
- 在阳光下长时间不戴太阳镜

如何诊断？

你的眼科医生可能会进行：

- 散瞳眼科检查，以查看眼球后部的黄斑
- 视网膜（眼后部）的扫描

治疗选择

虽然 AMD 无法治愈，治疗可以减缓其进展并帮助你保持视力。

对于干性 AMD：

- 饮食健康，摄入绿叶蔬菜和鱼类
- 如果医生建议，服用眼部维生素（含 AREDS2 配方）
- 戒烟
- 戴上具有紫外线防护的太阳镜

对于湿性 AMD：

- 与干性 AMD 相同，另外：
- 接受眼部注射以阻止血管的渗漏
- 激光治疗（偶尔使用）

与 AMD 共处

- 定期进行眼科检查
- 使用良好的照明、放大镜或可以调整文字大小和亮度的电子设备如平板电脑来帮助阅读
- 在家中，可使用 Amsler 方格表去监测视力的变化



了解社区的视觉康复计划，以帮助适应日常生活常见问题

Q: 黄斑变性会导致失明吗？

A: AMD 可能导致中央视力丧失，但通常不会导致完全失明。

Q: 眼部注射疼吗？

A: 大多数人只会感觉到轻微的压力。注射前也会对眼部进行麻醉。

Q: 眼镜能解决视力丧失吗？

A: 眼镜无法修复 AMD 导致的视力丧失。它们可能会有一点帮助，但无法恢复因 AMD 受损的视力。

本文件由史蒂夫·阿什诺夫医生（Dr. Steve Arshinoff）审阅。