

黄斑部退化症

Macular Degeneration

甚麼是黄斑部退化症？

黄斑部退化症是一种损害您视觉神经黄斑部的眼科疾病。黄斑部是视网膜中最为敏感的部分，因為此部分高度集中最敏感的视觉细胞。由此，如果黄斑部生病，视网膜就会严重受损。黄斑部主理中央视觉，而中央视觉对阅读，驾驶，分辨颜色，看时间，辨认模样等非常重要。

黄斑部退化症主要是由于年龄老化引起，所以得此症的往往是老年人。因此亦称为老年性黄斑部退化症。在美国，黄斑部退化症是年龄在 65 岁或以上的人士，视力减退和失明的主要原因。

老年性黄斑退化症有以下两种类型：

1. 乾性黄斑部退化

乾性黄斑部退化最为常见。其患病特点是在黄斑部下方形成黄斑点（称为玻璃膜疣）。如果这些斑点继续增加，中央视野及能够看到精緻东西的能力便会逐渐减退。

2. 湿性黄斑部退化

不正常的血管增生，造成血液和液体渗漏入黄斑部，最后导致中央视力的永久性损坏。如果得不到适当的治疗，丧失视力的速度便会非常快。

患黄斑部退化症的风险因素：

- 家族史
- 年龄老化
- 肥胖及缺乏运动
- 高脂肪的摄入量
- 高血压
- 吸烟

黄斑部退化症的症状

乾性黄斑部退化通常是无痛及逐渐形成的，也可能有以下症状：

- 视力模糊不清（最常见）
- 近距离工作或阅读时，需要更强的光线
- 难以识别面孔

与此相反，湿性黄斑部退化的症状发展迅速，并可能有以下的症状：

- 视觉歪曲，直线出现波浪状
- 中央视力下降
- 对颜色的敏感度减弱
- 视野出现盲点

如果您发现有任何上述症状，请马上看医生。

黄斑部退化症的诊断

- 眼科检查 - 医生会检查您的视力，例如，玻璃膜疣的发展状况。
- 荧光血管造影 - 检查您的眼睛看看是否有任何血管的生长异常情况。
- 光学断层扫描（OCT）- 用来研究不同的视网膜层的一种激光扫描。

黄斑部退化症的治疗

目前我们尚没有找到抑制乾性黄斑部退化症的治疗方法，只能使用营养素来减慢其发展进度。通常使用维他命 C, E, 或锌，铜，及抗氧化剂的组合。这样或许对治疗会有帮助。患者应该改变他们的饮食习惯，降低脂肪的摄入量，多吃水果和蔬菜，并增加运动。

治疗湿性黄斑部退化症的方法有以下几种：

- 激光手术：使用激光术除去异常生长及渗漏的血管。
- 光动力疗法：将一种药物注入你的身体，然后通过直接射入眼内的冷激光，将药物激活，释放出物质来破坏渗漏的血管。通过此方法来保留您的视力，并且会减慢失去视力的进度。
- 使用特殊药物来阻止眼睛内不正常的血管生长，例如：抗 VEGF 抗体。

针对治疗黄斑部病变，有无数研究性的项目。我们期待不久之将来，会有新的，有成效的治疗方法面世。

黄斑部退化症的预防

- 均衡饮食 - 特别是多摄取含有抗氧化成分的食物。选择各种颜色的水果和蔬菜，果仁和种子，或富含脂肪的鱼类。
- 改变生活方式 - 戒烟，减少摄入脂肪，多做运动。
- 控制好其他身体疾病 - 如肥胖症，心脏疾病或高血压等。
- 定期检查眼睛 - 尤其是 60 岁以后。早期发现，是防止严重视力丧失的关键。

患了黄斑部退化症后，如何自理生活

如果你被诊断出患有黄斑部退化症，简单的生活方式改变可以帮助您应付疾病。

- 为确保您的安全起见，向医生查询您是否仍可以驾车。避免在夜间，恶劣天气或交通繁忙时驾车。
- 不要独自一人。外出时最好与他人一起，并请家人朋友为您代劳日常事务。
- 购买一副较好质量的放大镜，使您看得更清楚。
- 使用平板电脑，如 iPad 等可以有所帮助。

欲了解更多有关黄斑部退化症的资讯，请上网浏览：

全美眼科研究所

National Eye Institute

<http://www.nei.nih.gov>