

黃斑部退化症

Macular Degeneration

甚麼是黃斑部退化症？

黃斑部退化症是一種損害您視覺神經黃斑部的眼科疾病。黃斑部是視網膜中最為敏感的部分，因為此部分高度集中最敏感的視覺細胞。由此，如果黃斑部生病，視網膜就會嚴重受損。黃斑部主理中央視覺，而中央視覺對閱讀，駕駛，分辨顏色，看時間，辨認模樣等非常重要。

黃斑部退化症主要是由於年齡老化引起，所以得此症的往往是老年人。因此亦稱為老年性黃斑部退化症。在美國，黃斑部退化症是年齡在 65 歲或以上的人士，視力減退和失明的主要原因。

老年性黃斑退化症有以下兩種類型：

1. 乾性黃斑部退化

乾性黃斑部退化最為常見。其患病特點是在黃斑部下方形成黃斑點（稱為玻璃膜疣）。如果這些斑點繼續增加，中央視野及能夠看到精緻東西的能力便會逐漸減退。

2. 濕性黃斑部退化

不正常的血管增生，造成血液和液體滲漏入黃斑部，最後導致中央視力的永久性損壞。如果得不到適當的治療，喪失視力的速度便會非常快。

患黃斑部退化症的風險因素：

- 家族史
- 年齡老化
- 肥胖及缺乏運動
- 高脂肪的攝入量
- 高血壓
- 吸煙

黃斑部退化症的症狀

乾性黃斑部退化通常是無痛及逐漸形成的，也可能有以下症狀：

- 視力模糊不清（最常見）
- 近距離工作或閱讀時，需要更強的光線
- 難以識別面孔

與此相反，濕性黃斑部退化的症狀發展迅速，並可能有以下的症狀：

- 視覺歪曲，直線出現波浪狀
- 中央視力下降
- 對顏色的敏感度減弱
- 視野出現盲點

如果您發現有任何上述症狀，請馬上看醫生。

黃斑部退化症的診斷

- 眼科檢查 - 醫生會檢查您的視力，例如，玻璃膜疣的發展狀況。
- 熒光血管造影 - 檢查您的眼睛看看是否有任何血管的生長異常情況。
- 光學斷層掃描 (OCT) - 用來研究不同的視網膜層的一種激光掃描。

黃斑部退化症的治療

目前我們尚沒有找到抑制乾性黃斑部退化症的治療方法，只能使用營養素來減慢其發展進度。通常使用維他命 C, E, 或鋅，銅，及抗氧化劑的組合。這樣或許對治療會有幫助。患者應該改變他們的飲食習慣，降低脂肪的攝入量，多吃水果和蔬菜，並增加運動。

治療濕性黃斑部退化症的方法有以下幾種：

- 激光手術：使用激光束除去異常生長及滲漏的血管。
- 光動力療法：將一種藥物注入你的身體，然後通過直接射入眼內的冷激光，將藥物激活，釋放出物質來破壞滲漏的血管。通過此方法來保留您的視力，並且會減慢失去視力的進度。
- 使用特殊藥物來阻止眼睛內不正常的血管生長，例如：抗 VEGF 抗體。

針對治療黃斑部病變，有無數研究性的項目。我們期待不久之將來，會有新的，有成效的治療方法面世。

黃斑部退化症的預防

- 均衡飲食 - 特別是多攝取含有抗氧化成分的食物。選擇各種顏色的水果和蔬菜，果仁和種子，或富含脂肪的魚類。
- 改變生活方式 - 戒煙，減少攝入脂肪，多做運動。
- 控制好其他身體疾病 - 如肥胖症，心臟疾病或高血壓等。
- 定期檢查眼睛 - 尤其是 60 歲以後。早期發現，是防止嚴重視力喪失的關鍵。

患了黃斑部退化症後，如何自理生活

如果你被診斷出患有黃斑部退化症，簡單的生活方式改變可以幫助您應付疾病。

- 為確保您的安全起見，向醫生查詢您是否仍可以駕車。避免在夜間，惡劣天氣或交通繁忙時駕車。
- 不要獨自一人。外出時最好與他人一起，並請家人朋友為您代勞日常事務。
- 購買一副較好質量的放大鏡，使您看得更清楚。
- 使用平板電腦，如 iPad 等可以有所幫助。

欲了解更多有關黃斑部退化症的資訊，請上網瀏覽：

全美眼科研究所

National Eye Institute

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