

## 低视力援助及服务 可以获取哪些帮助?

通过低视力服务及视力辅助仪器的帮助,患有不同程度视力损伤的人继续过着独立的生活。

设立低视力服务是为了帮助低视力人士最有效地利用他们所拥有的视力。

低视力辅助仪器及技术可以帮助人们进行家里,工作场所以及社区里的日常活动。低视力技术正在快速发展,使低视力人士受益。

## 获取更多信息和援助请联系黄斑变性基金会:

# 1800 111 709

[www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

Suite 302, Level 3, 447 Kent Street,  
SYDNEY NSW 2000

\*《法定盲》

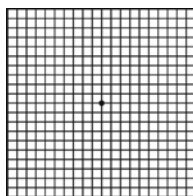
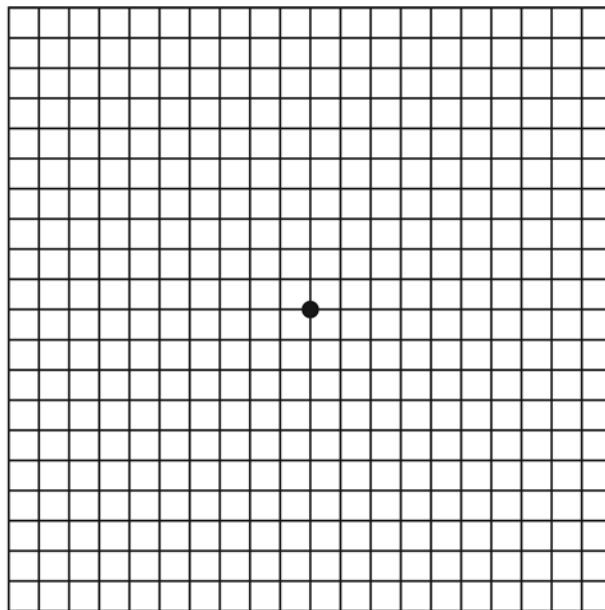
<sup>1</sup> Mitchell P, Taylor HR, Keeffe JE, Vu H, Wang JJ, Rochtchina E, Pezzullo LM, 'Vision Loss in Australia' Medical Journal of Australia 2005; 12: 565-568

<sup>2</sup> VanNewkirk MR, Nanjan MD, Wang JJ, Mitchell P, Taylor MD, McCarty CA, 'The Prevalence of Age-related Maculopathy: The Visual Impairment Project' Ophthalmology 2000 (107): 1593-1600

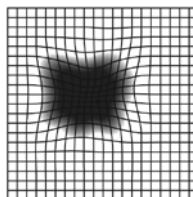
**免责声明:** 本手册所包含的信息在发布前已被黄斑变性基金会确认是准确的。尽管在准备本手册时所有细节都经过考虑,向医生寻求医学上的建议还是需要的。黄斑变性基金会对于本手册上任何的错误或删减,或其发行、用途或使用引起的损失不负任何责任,不作任何口头或其发行所暗示的相关的法律担保。

## 黄斑变性自我测试

可以用来检测MD的症状



正常视力



立即向您的眼科  
医生咨询

### 使用说明:

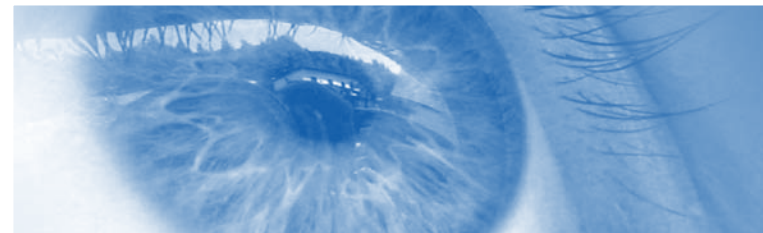
1. 不要除下您平时阅读时佩戴的眼镜或隐形眼镜。
2. 在光线充足的房间里,站在离测试表大概35厘米的地方。
3. 用手遮住一只眼睛,以没有遮住的眼睛注视中间的点,然后再换过来也是这样做。
4. 如果您看到弯曲,断开或变形的线条,或视野中有模糊或空白区,您可能患有MD的症状,应该立即联系您的眼睛护理专家。

### 不要依赖这种方法作诊断。

本册子是由黄斑变性基金会制作的,仅作为一本指南,它的内容不包括医学建议,不能作为医学上的参考。

\*\*在饮食或生活方式上作出任何改变前请咨询您的医生。

07年3月



## 黄斑变性

澳洲人失明的主要原因\*

## 说明



Our focus is your vision

# 1800 111 709

[www.mdfoundation.com.au](http://www.mdfoundation.com.au)

## 什么是黄斑变性 (MD) ?

黄斑是视网膜的主要部分，是眼睛后面的感光组织。视网膜处理所有视觉形象，决定您看东西，辨认面孔，驾驶以及清晰地辨别颜色的能力。您现在是使用眼睛的黄斑阅读该手册。

黄斑变性会逐渐引起黄斑受损，最终丧失中央视觉。然而，周边视觉不会受到严重的影响。

## MD是否很普遍?

在澳洲，MD是导致失明以及视力严重损伤的首要原因<sup>1</sup>。七位超过50岁的人当中就有一位患有MD，随着年龄的增长，发病率就越高<sup>2</sup>。

## MD有哪些类型?

MD有两种类型

干型MD会导致中央视力逐渐丧失。湿型MD会导致视力突然丧失，是由不正常的视网膜血管生长引起的。在症状出现后进行及时的医药治疗是非常重要的。

## 有哪些危险因素?

黄斑变性被认为是由基因及环境因素结合而引起的。超过50岁的人有患病的风险。如果您是吸烟者或有MD家族病史，您得病的风险会更大。

## 眼睛健康提示\*\*

- 检查眼睛及确保要检测黄斑部位
- 不要吸烟
- 保持健康的生活方式，控制体重以及经常运动
- 饮食健康要均衡；限制脂肪的摄取；每周要吃鱼2到3次；每天吃深绿色叶子的蔬菜和新鲜的水果，每周吃一些坚果仁。
- 向您的医生咨询，考虑服食抗氧化剂和锌补充品
- 暴露于阳光下时给眼睛适当的保护，特别是在年轻的时候

## 主要症状包括以下的一项或几项:

- 阅读或进行其他需要良好视力的活动时有困难。
- 扭曲，原本笔直的线条显得卷曲或弯曲。
- 不能辨认面孔。
- 视野中心出现黑影或空白区。

需要更多的光线去看东西，对眩光更敏感，夜间视力下降以及对颜色的敏感度减弱预示着眼睛可能有问题。



一些患有MD的人是怎样看世界的

## 有哪些治疗MD的有效方法?

治疗方案的选择取决于疾病所处的阶段和类型。目前的治疗旨在尽可能长时间地保留最好的视力，然而，当前并没有治愈的方法。

**早期检测对于保全视力是很重要的。**

## 早期检测很重要

任何类型的MD的早期检测都是很重要的，因为您越早接受治疗，就会比那些等待的人取得更好的结果。MD会引起很多不同的症状。不要把视觉困难仅仅当作是“变老”的一部分。

早期的MD可能会不被发觉，但是可以在任何视觉症状出现之前通过眼睛测试检测出来。尽早检测出那些变化可以让您采取措施减缓MD的恶化速度。