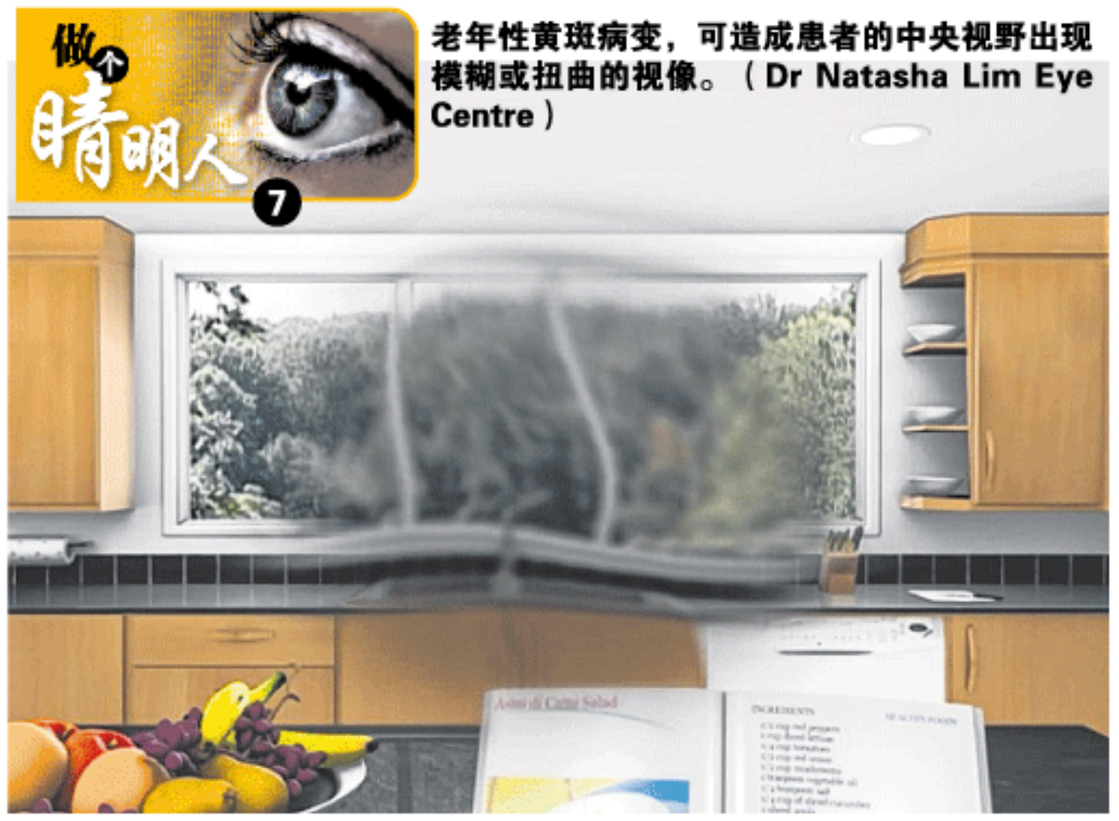
做个睛明人 7



老年性黄斑病变，可造成患者的中央视野出现模糊或扭曲的视像。（Dr Natasha Lim Eye Centre）

老年性黄斑病变 年长者失明主因

要预防老年性黄斑病变，林佩夷医生建议，少吃肉、多运动，并且保护眼睛免受紫外线的直接照射。（摄影：陈思源）

文：孙慧纹

眼睛是灵魂之窗，是我们了解这个七彩缤纷世界的重要途经。每个人都应该好好照顾自己的眼睛，以便维持良好的视力。我们应对常见眼疾有基本认识，别等到视力严重受损才求医。

《元气十足》推出“做个‘睛’明人”系列，由伊丽沙白诺维娜医院林佩夷眼科中心的林佩夷医生详谈各种眼科课题，帮助我们进一步保护眼睛、预防眼疾。本期，林医生为我们讲解什么是老年性黄斑病变。

Q：什么是黄斑？

解答：黄斑（macular）属于视网膜的一部分，是位于眼后视网膜上的黄点。它是视觉最敏锐的部位，主要功能是使眼睛清楚看到微细事物，对于阅读、驾车、辨别脸孔等十分重要。如果出现病变就会影响中央视力。

Q：老年性黄斑病变只影响老年人吗？

解答：老年性黄斑病变（Age-related macular degeneration，AMD）属于一种眼部退行性疾病，大多发生于50岁以上的人群，而患病率随年龄增长而增加。在发达国家，这是导致最多65岁以上男女失明的原因。

根据数据，我国27%年龄在60岁以上的老年人患有这病。但，中年人也可能患上老年黄斑病变。

除了年龄以外，也有研究调查指出，吸烟与吸二手烟可增加患上老年性黄斑病变的概率，而其他的风险因素还包括：不健康的饮食习惯，如摄取过多肉类，以及不足够的蔬菜，且缺乏运动和接触到过度的紫外线曝晒。

Q：患者会有什么症状？

解答：老年性黄斑病变可分为干性和湿性两大类。据估计，约80%到90%的黄斑病变症为干型，所引起的视力损伤比较轻微，病程也较为缓慢。早期患者的视网膜层下方可出现玻璃膜疣（drusen）沉积物，而随病情发展，靠近玻璃膜疣的视网膜细胞可能坏死，造成中央视力逐渐丧失。

相对的，湿型黄斑病变，病变进展迅速，这是由于毛细血管快速增生、破裂后，血液流入黄斑后面的组织内引起黄斑退化。这类患者可能会发现中央视野所见到的直线条变得弯曲或模糊。

患者在初期症状往往不明显，不过随着黄斑退化，患者通常会发现看东西有点模糊、笔直线条会扭曲，视野中间会有黑点，或阴影遮住视力。

Q：如何治疗？

解答：这种眼疾目前没有根治的方法，但通过定期注射药物，抑制毛细血管增长，可以帮助控制病情恶化。

抗新生血管治疗（Anti-VEGF）是最近几年才研发出来的老年性黄斑病变先进疗法。研究发现，湿性老年黄斑病变患者的眼内有一种名为血管内皮细胞生长因子（VEGF）的水平异常增高，导致毛细管迅速增长。注射抗新生血管药物，主要是阻止异常新血管增生，保持或改善病患的视力。

在某些情况下，激光手术也可用于破坏异常增生的血管，有助停止疾病的进展。

Q：我们能预防老年性黄斑病变吗？

解答：有研究指出，日常饮食习惯尤其是少吃蔬果，会对老年黄斑病变发生的概率造成影响。眼睛的抗氧化防御系统需要蔬果中所富含的叶黄素（lutein）和玉米黄素（zeaxanthin）等抗氧化剂。因此，建议人们可以多吃绿叶蔬菜，如菠菜、芥兰和西兰花，以及奇异果和葡萄等水果。少吃肉、多运动，保护眼睛免受紫外线的直接照射，都对预防病症有帮助。

高风险者也可适当摄取包含维生素C、维生素E、锌、铜和叶黄素的抗氧化补充剂。此外，吸烟者应尽早戒烟，而年龄超过55岁的人也应当定期做例常眼睛检查。

总的来说，还是一句老话：越早治疗，效果越好。

医生为你解答

你有任何眼疾方面的疑问吗？

欢迎电邮到 cinfukan@sph.com.sg，或SMS到82884968，我们将请林佩夷医生为你解答。

下期预告：林医生回复读者询问，包括眼睛发痒、有异物感，干眼症、眼角出现“闪电”等症状，究竟是眼睛出了什么问题。