



老年黃斑退化

三藩市凱薩醫療機構

概說

老年黃斑退化 [Age-related macular degeneration (AMD)] 是視網膜一種漸進性退化的疾病，是造成美國 55 歲及以上人士失明的主要原因。這種疾病影響超過一千萬美國人，較白內障和青光眼合起來還要多。治療方法在過去幾年有顯著的改進，提高了護理老年黃斑退化和保存視力功能的可能。最重要的是您在 55 歲以後，提高對這疾病其癥狀的警覺性，如有出現，使您能及早尋求醫治。早期發現和治療有助保存您的中央視力。

老年黃斑退化的種類

黃斑退化主要分兩類：「乾」和「濕」。大概百分之九十我們所見的個案是屬「乾」（萎縮性）型。

乾型老年黃斑退化

乾型老年黃斑退化指視網膜中央隨著年紀增長而退化。在退化過程中，稱為隱結(drusen)的細小黃色廢物在視網膜底沉積，與此同時，視網膜底的色素層開始病變。色素流失加上隱結積聚對中央視力造成損害。

- 中央視力受損的程度視乎隱結積聚和色素流失的多寡。

- 乾型老年黃斑退化病變傾向速度緩慢，需時經年，在許多個案中，患者可以保留功能性視力。
- 不過，有時乾型病變可以很嚴重，或是疾病本身在毫無先兆下變為「濕」型。

濕型老年黃斑退化

濕型老年黃斑退化通常是隨著乾型而來，它對眼睛造成的傷害更快，可以在數月或數星期間造成嚴重的視力喪失。大約有百分之十的乾型老年黃斑退化會演變成濕型。在濕型老年黃斑退化中，眼睛生長出不正常的血管，這些血管出血和滲出液體進入黃斑。液體積聚，使到黃斑變形，妨礙視網膜正常運作。

- 直邊或是物體呈波浪型，因為黃斑不再平滑。
- 東西可能變得模糊；由於黃斑之下有血或液體，您可能會產生盲點。
- 假如得不到治療，最終會產生傷疤組織，永久損害您的中央視力。

對濕型老年黃斑退化的治療在過去幾年有很大改進，從前無法治療的

患者現在都可以找到治療的方法。

病癥

兩種老年黃斑退化的病癥都近似。不過，濕型老年黃斑退化的病癥較嚴重和發展較快。乾型老年黃斑退化的速度較為緩慢。假如您懷疑自己有濕型老年黃斑退化，請立即通知我們。及早檢查和治療有助您保存中央視力。病癥可能包括：

- 您的中央視力變得黯淡或模糊。
- 平面或平放的物體看起來呈波浪型或扭曲或看起來較實體小。
- 視野的中心出現模糊或盲點，再加上中央視力的清晰度下降。假如是乾型，這種情況是慢慢形成；假如是濕性，視力損失得很快。
- 當病變發展時，您的視力可能不足以閱讀或駕駛。

篩檢和診斷

我們可以安排您到來我們的驗光部門或眼科部門進行一般性的眼睛・睛檢查。不過，如果您的視力出現突變，尤其是您有黃斑退化的家庭病歷，請聯絡我們安排

老年黃斑退化

三藩市凱薩醫療機構

到眼科作緊急檢查。

老年黃斑退化篩檢會包括以下全部或部份步驟：

- 眼底鏡檢查 (Ophthalmoscopy)。我們會用強光和放大鏡檢查您的視網膜是否有黃斑退化的跡象。我們可以看到有沒有隱結以及任何血或傷疤。在檢查的時候，我們亦可能為眼睛拍照。
- 視力敏度測試 (Visual Acuity Test)。與一般的驗眼相同，這一個測試是要您在一定距離讀出牆上圖表的英文字，用以檢查您的中央視力。
- 阿姆斯勒方格表檢查 (Amsler Grid)。利用阿姆斯勒方格表可以測試到濕型黃斑退化。方格表由直線和橫線組成，在中央有一個點。假如您有濕型黃斑退化，會看到在中央點附近的線呈波浪形或扭曲而並非直線。我們可以把方格表給您帶回家，您便可以自行檢查視力是否有任何改變。
- 假如懷疑有濕型黃斑退化，還會進行一些其他的診斷測試，包括螢光眼底血管攝影 (fluorescein angiogram)，或稱為光學結合斷層掃描 (Optical

coherence tomography) 的電腦眼掃描。

成因及預防

老年黃斑退化與家庭病歷和自然老化有關。老年黃斑退化是由視網膜中心稱為黃斑的地方出現退化而造成的。視網膜是眼睛背後的神經層，作用是把光轉化成電波訊號，然後傳送到腦去。腦把這些訊號演譯為形象。黃斑的功能是令我們能清晰地聚焦，特別是當我們向前直望的時候。健康的黃斑對駕駛和閱讀之類的活動是很重要的。吸煙、長期曝曬和營養不良都可以增加患黃斑退化的風險。

減低患老年黃斑退化的風險：

- 戴太陽眼鏡以阻擋陽光中有害的紫外光 (UVA 及 UVB)
- 進食新鮮水果和深綠色葉的蔬菜，例如甘藍菜 (collard greens) 和菠菜。
- 服用維生素補充劑，特別是有益眼睛的。例如，研究顯示多種維生素含 “AREDS” 配方，其 B 胡蘿蔔素和鋅可能有效延緩晚期黃斑退化患者病癥的發展。請向我們查詢這些補充劑是否適合您。例如

，有一些配方便不適合吸煙者或曾經吸煙的人士。

- 戒煙。研究顯示吸煙增加一倍以上患老年黃斑退化的風險。

乾型黃斑退化的治療

目前尚未有對乾型黃斑退化的治療或治療。我們建議您注意生活方式和飲食營養，包括戴太陽眼鏡、吃深綠色葉的蔬菜和水果以及戒煙。您應該用阿姆斯勒方格表經常檢查視力。阿姆斯勒方格表篩檢測試是用以評估您的黃斑 (視網膜的中心)。您應該列印一份阿姆斯勒方格表，在家自行測試。

印在黑色或白色紙上的方格表由直線和橫線組成，在中央有一個小點。當注視著小點的時候，留意方格會否出現波浪形的線或失去某些部份。我們希望能知道：

- 您是否可以看到方格的角和邊？
- 您有沒有看到任何波浪形的線？
- 會否有任何小格有洞或殘缺不全？

假如方格的線看來不直或平衡，或者有任何小格殘缺不全，我們便會細心檢查您眼睛的背後 (黃斑)。假如您留意到任何視力突

老年黃斑退化

三藩市凱薩醫療機構

變，例如閃光或有懸浮物，就算阿姆斯特勒方格表測試正常，也應該接受散瞳驗眼。

考慮服食多種維生素補充劑

科學家仍然在爭論服用維生素和 / 或礦物質補充劑是否有助預防、治療或治癒某些眼疾。一些早期的科學研究似乎顯示補充劑對預防和延緩白內障和老年黃斑退化的產生有潛在的效用。其中一項研究是由聯邦政府的 National Institutes of Health (國家衛生研究院) 之一的 National Eye Institute (國家眼科研究院) 贊助的 The Age-Related Eye Disease Study (AREDS老年相關眼科疾病研究)。假如您想採用多種維生素補充劑：

- 參考AREDS (老年相關眼科疾病研究)的總結報告
- 在服用大劑量補充劑之前，先向我們眼科部門的職員或您的主診醫生查詢，並且小心遵照我們建議的服用劑量。有一些補充劑可能互相影響或與其他藥物有衝突。
- 吸煙者或曾經吸煙的人士不應該服用 B 胡蘿

蔔素，因為有研究顯示在吸煙者身上，B 胡蘿蔔素與肺癌有關。

濕型老年黃斑退化的治療

雖然濕型老年黃斑退化仍未能完全治癒，但有幾種有效的治療方法。我們通常會轉介您到我們的視網膜玻璃體專家，他會給您建議治療您濕型老年黃斑退化的最佳方法。這可能包括綜合治療或單一特定治療方法。有些時候，治療未必能夠恢復良好的中央視力，但可以延緩喪失視力。病人對治療的反應各有不同，甚至兩眼之間亦不一樣。我們會考慮的治療方法如下：

- 傳統氬氣激光 (Traditional Argon Laser)。進行這項手術的時候，我們會用精細準確的激光封閉滲漏到黃斑的不正常血管。手術可以在我們的眼科診所進行，需要局部麻醉，需時只是幾分鐘。
- 光動力療法 [Photodynamic Therapy (PDT laser)]。光動力療法是綜合使用激光及一種受光活化名叫 verteporfin (Visudyne®

維視達) 的藥物來治療。

手術開始時，我們把維視達注射到血液內。當藥物到達黃斑底下不正常的血管時，我們使用激光活化該藥物，造成血凝固，把不正常的血管封閉。這個做法可以延緩液體在視網膜下面積聚以及傷疤組織的生長和隨之的視力喪失。光動力療法需時約20分鐘，可以在我們的眼科診所進行。

- 抑制血管內皮生長因素注射 (Anti-VEGF injections)。我們或會建議把抑制血管內皮生長因素的藥直接注射到您的眼睛。血管內皮生長因素是指一種支援不正常血管生長進入黃斑的蛋白質。這些不正常的血管滲漏到黃斑，因而造成濕型黃斑退化。抑制血管內皮生長因素的藥，例如貝伐珠單抗(bevacizumab (Avastin®)和 Ranibizumab (Lucentis®) 可以產生阻止血管內皮生長因素的作用，因此能夠停止不正常的新血管生長，減少滲漏液體和延緩喪失視力。

應付喪失視力

假如您視力已經受損，最重要

的是調校您的生活模式以盡量利用您還有的視力。

- 選擇閱讀字體較大的書籍和刊物。
- 使用放大鏡或低視力輔助器。
- 調校光源照射著您想看的物件，不要直射眼睛。在需要更多光的地方擺放多些書桌燈和座燈。
- 進出口和樓梯必須有足夠照明，以防止跌倒。在這些地方塗上對比鮮明的顏色或標貼，使您容易看到。
- 使用粗字體或高度對比鮮明顏色的標貼或標誌顯示開關掣。
- 向我們查詢轉介見低視力專家。他們可以按照您所有的視力，就如何適應家居環境和生活而給予更多輔導。
- 明白您並不是唯一有這種病的人。這是一種常見的疾病。可冀望的是，不斷進步的研究會繼續改良我們治療這種疾病的能力。

本文撰寫人Dr. Deanna Wilson
迪安娜威爾遜醫生是凱薩醫療中心視網膜專科醫生。