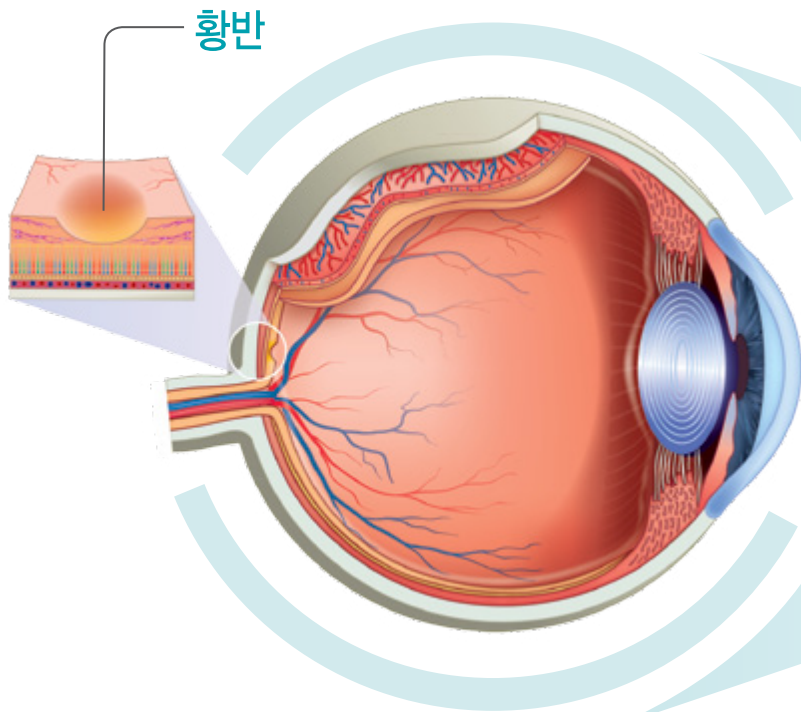


당신의 시력을 유지하고 보호하기 위해  
황반변성질병에 주목해주세요.

**PRESERVE+PROTECT  
YOUR VISION**

당신이 어떻게 이 질병을 관리해나가야 하는 것을 아는 것이 황반변성을 이해하는 첫 번째 단계입니다.



- 당신의 눈뒤쪽에 위치해 있는 황반은 시력을 담당합니다.
- 나이와 관련된 황반의 변화는 황반변성 질병의 주요 원인입니다.

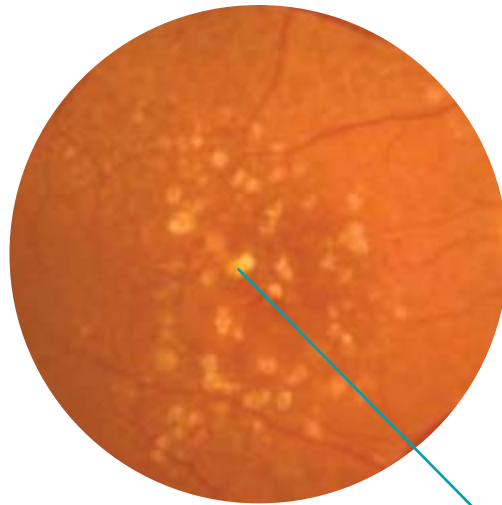
**BAUSCH + LOMB**

## 황반변성의 초기단계

건강한 황반



드루젠이 축적되어 있는  
초기단계의 황반변성



드루젠

- 드루젠은 망막의 안쪽 부분에서 발생하는 희거나 누런 반점의 형태를 보입니다.
- 황반에 생긴 드루젠의 양과 크기로 황반변성의 진행 정도 및 시력손상을 알 수 있습니다.

## 후기황반변성에는 두 가지의 형태가 있습니다.

환반변성환자의 90%는 건성황반변성의 형태를 보입니다.

### 건성황반변성의 형태

건성황반변성은 망막 안에 있으며 빛에 민감한 세포들이 그 기능을 제대로 하지 못하는 상태에 이르게 되는 질환으로, 중심시력이 차츰 흐려지는 결과를 초래합니다.



후기건성황반변성

황반변성환자의 10%는 습성황반변성의 형태를 보이며, 건성황반변성에 비해 그다지 흔한 질병은 아닙니다.

### 습성황반변성

습성황반변성은 망막의 뒤편에 비정상적인 혈관이 자라기 시작하는 질병으로 이는 좀더 빠르고 광범위한 시력손상과 관계가 있습니다.

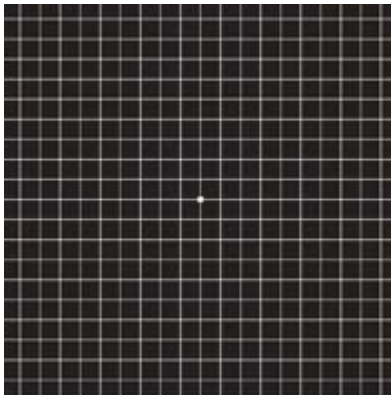


후기습성황반변성

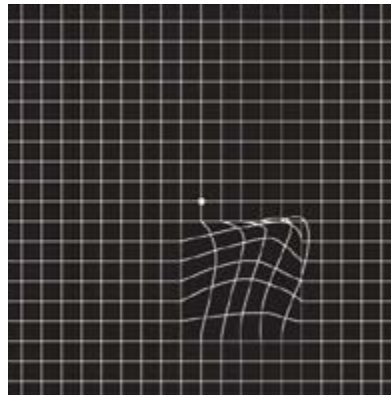
황반변성의 두 가지 형태 모두 통증을 일으키지는 않습니다.

# 당신의 시력에 변화가 있다면 주의를 기울여야 합니다.

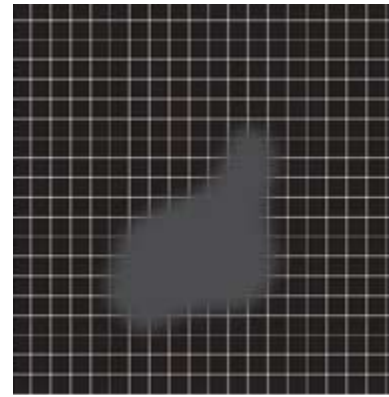
당신은 암슬러 격자를 이용하여 간단한 방법으로 정기적으로 당신의 시력을 점검할 수 있습니다.



건강한 시력



찌그러져 보이는 상태



검정색 암점이 보이는 상태

당신의 시력에 어떠한 변화를 느꼈다면, 즉시 안과의사와 상담하십시오.

# 황반변성은 다양한 위험인자에 의해 진행될 수 있습니다.

당신에게 해당되는 위험요소를 알고 있는 것은 황반변성을 관리하는데 도움을 줄 수 있습니다.

## 조절가능한 위험요소



흡연



고혈압



과체중



과도한 빛의 노출



눈에 좋은 영양소섭취의 부족

## 조절 불가능한 위험요소



연령



유전



성별/인종

# 특정한 주요 영양소의 섭취는 당신의 시력손상을 보호하는데 도움을 줄수 있습니다.

- 영양소는 눈의 노화를 보호하는 중요한 역할을 합니다.
- 노화가 진행됨에 따라, 당신의 눈에 존재하는 자연 방어체계는 고갈됩니다.



- 루테인과제아잔틴은 자외선과 함께 인간에게 해를 입히는 청색광에 대해 선글라스 역할을 하여, 빛에 의한 산화손상으로부터 수정체와 황반부를 보호합니다.



- 오메가3지방산은 건강한 시력을 유지하는데 도움을 줄수 있습니다.



- 비타민A,C,E그리고 아연은 황반을 손상시킬수 있는 활성산소를 제거하는데 주요한 역할을 할수 있습니다.

**BAUSCH + LOMB**

**STEPS YOU CAN TAKE**

## 당신이 조절가능한 다음의 단계들은 당신의 시력을 보호하는데 도움을 줄수 있습니다.



- 금연
- 체중, 콜레스테롤 그리고 혈압의 조절에 관심을 갖습니다.
- 빛으로부터 눈을 보호하기 위해 모자와 선글라스를 착용합니다.
- 정기적으로 안과검진을 받습니다.
- 암슬러격자를 이용하여, 정기적으로 당신의 눈을 점검합니다.
- 과일과 채소등 항산화영양소가 풍부한 음식을 섭취합니다.
- 황반변성 질병을 위해 잘 처방된 영양보충제를 복용합니다.



## References:

Age-Related Eye Disease Study Research Group. A randomized, placebo-controlled, clinical trial of high-dose supplementation with vitamins C and E, beta carotene, and zinc for age-related macular degeneration and vision loss. AREDS Report No. 8. *Arch Ophthalmol*. 2001;119:1417-1436.

Augood C, Chakravarthy U, Young I, et al. Oily fish consumption, dietary docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid intakes, and associations with neovascular age-related macular degeneration. *Am J Clin Nutr*. 2008;88:398-406.

Chua B, Flood V, Rochtchina E, Wang JJ, Smith W, Mitchell P. Dietary fatty acids and the 5-year incidence of age-related maculopathy. *Arch Ophthalmol*. 2006;124:981-986.

Connell PP, Keane PA, O'Neill EC, et al. Risk factors for age-related maculopathy. *J Ophthalmol*. 2009. doi:10.1155/2009/360764.

National Institutes of Health. National Eye Institute. Facts about age-related macular degeneration. [http://www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd\\_facts.asp](http://www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts.asp). Accessed May 18, 2011.

Seddon JM, Ajani UA, Sperduto RD, et al; Eye Disease Case-Control Study Group. Dietary carotenoids, vitamins A, C, and E, and advanced age-related macular degeneration. *JAMA*. 1994;272:1413-1420.

Tan JSL, Wang JJ, Flood V, Rochtchina E, Smith W, Mitchell P. Dietary antioxidants and the long-term incidence of age-related macular degeneration. *Ophthalmology*. 2008;115:334-341.

van Leeuwen R, Boekhoorn S, Vingerling JR, et al. Dietary intake of antioxidants and risk of age-related macular degeneration. *JAMA*. 2005;294:3101-3107.

Werdich XQ, Ruez T, Singh RP. Prevalence and severity of blepharitis symptoms and signs amongst patients with age-related macular degeneration. *J Clin Experiment Ophthalmol*. 2011;2(4):1-6.