

网传：一张方格表能自查眼底病变？

专家说，确实可以 自测黄斑病变其实很方便

最近，网上流行这样一个文章：人的一生其实只有900个月，而你可以用一张A4纸，画出一个30×30的表格，每过一个月，你可以在小格子打一个钩，你的全部人生都会在这一张白纸上。

文章中还提到，如果你在看着这张A4纸表格时，看到的方格出现扭曲变形，那么说明你已经得了眼底黄斑病变，应该马上去医院做检查。通常这时黄斑病变还处于早期，有很多办法可以治疗，如果不及治疗，症状会一步步恶化，严重的甚至会导致失明。

一张简单的方格表，就能测出是否得了眼底黄斑病变，这种说法靠谱吗？带着疑问，记者咨询了我市眼科医院副院长、副主任医师王震宇，他告诉记者，这个A4纸人生表格，虽然不是很精确，但确实与用于自测眼底黄斑病变的阿姆斯勒方格表相似。

看到的方格不正常？你的眼睛可能有病了

阿姆斯勒方格表是一张国际上通用的用来自测眼底黄斑是否出现病变的表格，标准的阿姆斯勒方格表为20×20个格子，每一小格为25平方毫米，呈正方形。在30厘米距离看时，约占1度视角，整张表格测量眼睛最中间的10度视角范围，也是黄斑中心最敏感的地方。哪个格子看着不对，就代表黄斑的哪个区域出现了问题。王震宇解释说。

正常情况下，我们眼睛所看到的阿姆斯勒方格表，线条均是呈笔直形状的，而对于存在眼底黄斑病变可能的人来说，看到的方格表可能就不太一样了：某些格子可能特别紧缩，像是纱布上某些纱丝被抽紧了；某些格子可能不规则地扩大了；某些格子前好像有一层雾挡着，并且越来越大，有时这些线条和格子甚至看不清楚或者消失，表格的中心区域甚至可能出现一大块黑影。

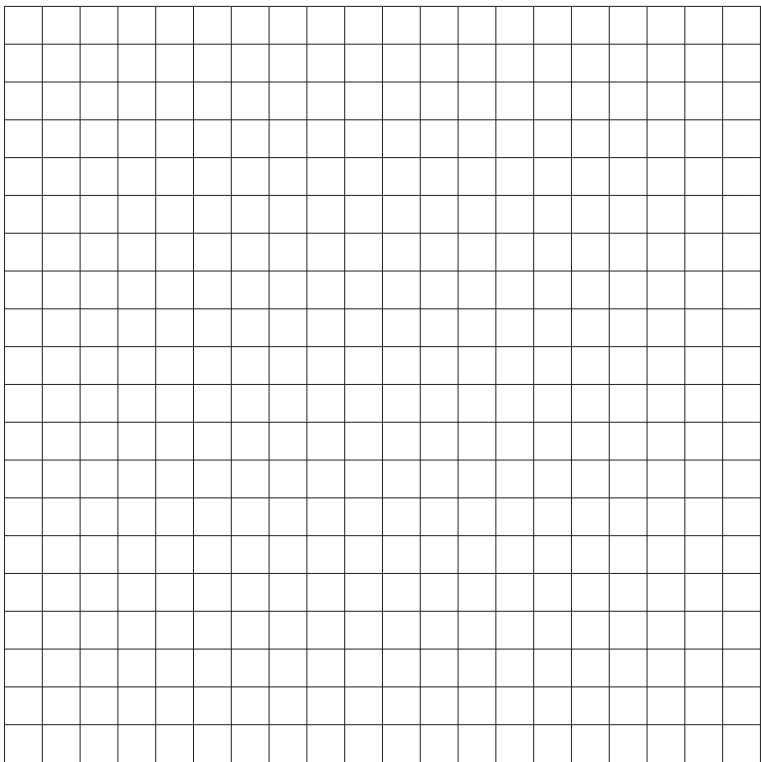
今年年初，项女士的眼睛经常莫名地流眼泪，她以为是自己平日里电脑看得太久的缘故，就没太当

一回事。到了2月份，项女士在给儿子的家庭作业本上签名时，发现自己的字写得歪歪斜斜，而且，当她打开电脑上的EXCEL表格对账时，眼睛看到的表格变得很花，完全没法看清楚，项女士这才急忙赶到医院。

我盯着方格表的中间看时，就觉得眼睛前面被一层黑雾挡住了，根本看不清楚。医生给我测了一下视力，发现问题出在右眼上，我的右眼在戴上眼镜的情况下，视力只有0.4。项女士说，经过仔细检查后医生确认，她的右眼得了年龄相关性黄斑变性。起初，项女士还半信半疑未做治疗，过了一个月，她的右眼视力下降到了0.1，连汽车也不能开了，严重影响了正常工作和生活。

王震宇介绍，平时生活中，像棋盘、方格型作文本等较为常见的带有方格线的物品，虽然与标准的阿姆斯勒方格表有误差，但如果眼睛看到它们的方格线时，出现的是扭曲变形的影像，那也可能是发生了早期黄斑病变。

标准阿姆斯勒方格表



黄斑病变是一种可以致盲的病症

黄斑是视网膜的一个正常结构，位于眼底视网膜中央，虽然只有一个大头针大小，但是它作为眼睛最敏感的视觉形成区域，可将收集到的视觉信息传到脑部，形成视觉影像，黄斑区就相当于胶卷底片的最中央位置。

正常人90%的视力来源于黄斑区，如果黄斑区受损，对视力的影响可想而知。简单来说，如果没有黄

斑就看不到任何东西。

很多人都不知道黄斑病变的严重性，其实它是一种可以致盲的病症。最初时，患者一般在看报纸时出现跳字、感觉字体歪斜，看东西时眼睛很累，但并不痛也不红，所以很多患者容易将早期的模糊症状误当成老花，而且多数人起初只是一只眼睛出现症状，从而忽视了其严重性，延误了就医的最佳时间。

用眼过度的人群要预防黄斑病变

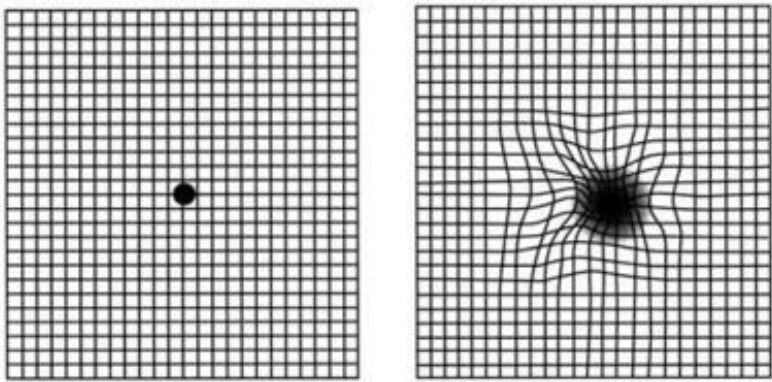
黄斑病变是一种不可逆的眼科疾病，引起的原因有很多：眼睛或身体其他器官得了炎症，如视网膜炎、高血压病、糖尿病等都可能引起黄斑病变；用眼过度、熬夜、长期在电脑前持久工作的文字工作者、财会人员等容易患病；高度近视或眼外伤，也可能引起黄斑出血或破裂；年龄也是一个重要的发病因素，随着年龄增高，致盲率也会增高；家中宠物如果患有眼弓蛔虫病的，也可能导致其密切接触者发生黄斑病变。

尽早发现黄斑病变并采取措施，是非常有必要的，若不及时治疗，黄斑病变的症状会一步步恶化，严重的甚至会导致失明。

对于黄斑病变，最好能做到提前预防，平时要保持良好的生活习惯，不要过度使用眼睛，特别是不能目不转睛，最好能够经常眨眼，如果需要长时间操作电脑，每隔一小时应让眼睛休息5分钟。休息时，可以望向远处或做眼保健操。

多吃各种叶黄素含量比较丰富的食物，如胡萝卜、猕猴桃、橙子、西红柿等。另外，多喝水对缓解眼睛干燥也很有帮助。

平时要注意避免被强光或激光笔直射眼睛；如果短期内视力出现明显下降，应及时到医院做眼底检查，早期发现黄斑病变，有利于及时治疗。



正常视觉

异常视觉

阿姆斯勒方格表自测方法指南

- 1、找一个光线明亮处，把表格放在视平线30厘米处（也就是平时阅读看报时的正常距离）进行测试。如果有近视或老花，需佩戴原有的眼镜进行测试。
- 2、用手或者眼罩遮住左眼，右眼凝视表格中心黑点。
- 3、当凝视中心黑点时，如果发现方格表的线条出现扭曲变形、部分缺损或模糊不清、中心出现暗点等异常视觉，就有可能是黄斑变性的前兆，应尽快就医检查。
- 4、重复同样的步骤检查左眼。