



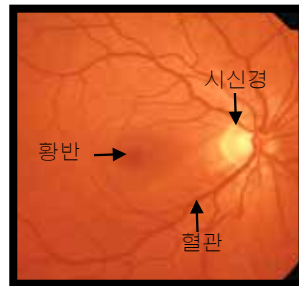
# 내가 실명을 했다면?

## 그런데 예방할 수 있었다면?

### 사실

1. 시력 상실은 피할 수 없는 노화의 일부가 아닙니다.
2. 시력 상실의 75%는 예방 또는 치료가 가능합니다.
3. 많은 경우 일단 시력을 잃으면 복구가 불가능합니다.
4. 정기적인 시력 검사로 시력을 지킬 수 있습니다.

### 건강한 망막



검안사나 안과 의사가 눈 뒷면을 검사하여 증상이 나타나기 전에 눈 질환을 발견할 수 있습니다.

### 녹내장

녹내장은 초기에는 증상이 없습니다

- 녹내장 환자의 50%만이 자신이 녹내장에 걸린 것을 알고 있습니다
- 호주인 10명 중 한 명은 녹내장에 걸립니다

녹내장 진단을 위해서는 시력 검사가 필수입니다

- 대부분의 경우 조기에 발견하면 조절이 가능합니다
- 녹내장의 유형은 아주 다양합니다

녹내장은 유전입니다

- 노화와 가족력이 가장 큰 인자입니다
- 근시를 가진 이들과 특정 인종의 사람들은 발병 위험이 더 높습니다

### 치료

- 녹내장의 치료 방법은 매우 다양하며 안약 사용이 가장 흔합니다.

### 녹내장



시신경 손상

녹내장은 안압과 관련이 있으나 정상적인 안압을 가지고도 녹내장에 걸리는 사람들도 많이 있습니다. 녹내장 검사는 안압 측정은 물론 시신경 검사와 시야 검사 및 고해상도의 광영상 검사를 포함합니다.

**증상이 보일 때까지 기다리면 너무 늦습니다!**

**시력 검사는 2년에 한 번씩**

## 당뇨성 망막증

당뇨성 망막증은 당뇨병의 합병증으로 망막에 영양을 공급하는 혈관이 손상되어 발생합니다.

모든 당뇨병 환자에게 발병 위험이 있습니다

최초로 당뇨병 진단을 받았을 때와 그 후 매 2년 마다 시력 검사를 해야 합니다.

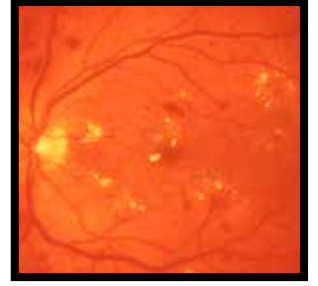
다음의 사람들은 시력 검사를 더 자주 해야 합니다.

- 호주 원주민 및 토레스 해협 섬 주민들
- 혈당 조절이 어려운 이들 및 고혈압이 있고 콜레스테롤 수치가 높은 이들
- 임산부
- 당뇨가 있는 어린이
- 이미 당뇨성 망막증을 앓고 있는 이들

당뇨성 망막증이 매우 심해지기 전까지는 시력이 정상일 수 있습니다. 조기 진단과 치료가 시력 상실 및 실명을 예방할 수 있는 방법입니다.

당뇨성 망막증에 대한 현재 치료법은 아주 효과적입니다.

### 당뇨성 망막증



혈액과 체액이 망막으로 유출

## 노인성 황반 변성

황반은 망막에서 중심 시야를 담당하는 부분입니다. 결과적으로 이 부위의 감퇴는 독서 및 TV 시청, 운전과 같은 활동에 중대한 영향을 미칠 수 있습니다. 노인성 황반 변성 초기에는 시력 상태가 정상처럼 느껴지므로 알아차리지 못할 수 있습니다.

노화 및 흡연, 가족력이 위험 인자입니다.

호주에서 실명의 50%는 노인성 황반 변성이 원인입니다

### 노인성 황반 변성



노폐물이 축적된 황반

#### ‘건성’ 노인성 황반 변성

- 서서히 발병하다 점진적인 시력 장애로 발전함.
- 항산화제/비타민 식품은 진행을 늦출 수 있고 시력 상실의 위험을 줄여줍니다.

#### ‘습성’ 노인성 황반 변성

- 진행 속도가 빠르고 망막 밑에 이상 혈관이 자라서 출혈이 생깁니다.
- 효과적인 신규 치료 방법들이 있습니다 - 조기 발견이 필수입니다.

## 조기 발견이 시력을 지킵니다!

## 시력 검사는 2년에 한 번씩!

출처: 모든 통계 및 추천자료는 호주 정부에서 제공, 국립 보건 의료 연구 위원회 - 2008 당뇨성 망막증 관리 지침; 2010 녹내장 검진 및 증상, 진단, 관리, 예방을 위한 지침; 2011 미래를 위한 눈: 노인성 망막 변성에 대한 명확한 예측.



Centre for Eye Health  
Barker Street, Kingsford NSW 2032  
1300 421 960  
www.centreforeyehealth.com.au