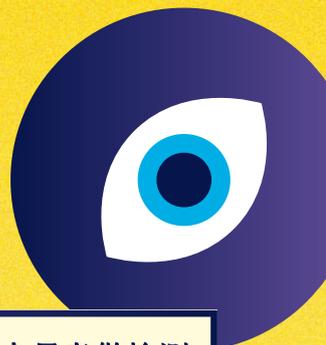
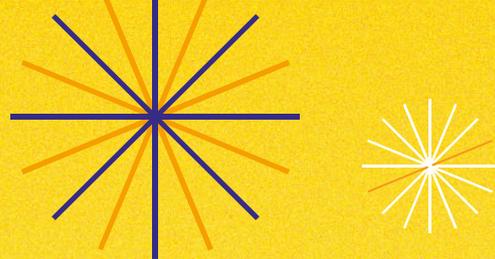


# 黃斑部病變 自我檢查方法

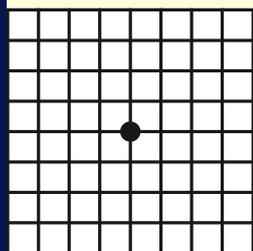


阿姆斯勒方格表 (Amsler grid)

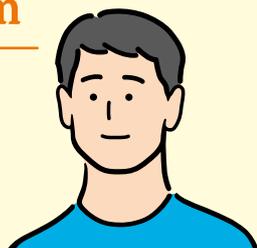
請多利用此方格表，每週 1-2 次為自己與家中長者做檢測

1

把方格表放在眼前 30 公分  
光線清晰平均



30 cm

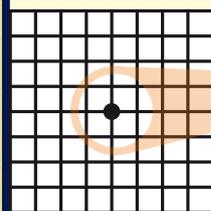


若有老花或近視  
請配戴眼鏡  
進行測試



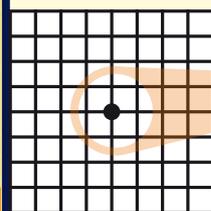
2

遮住左眼，右眼凝視方格  
中心黑點，感受四周直線  
是否扭曲或中斷



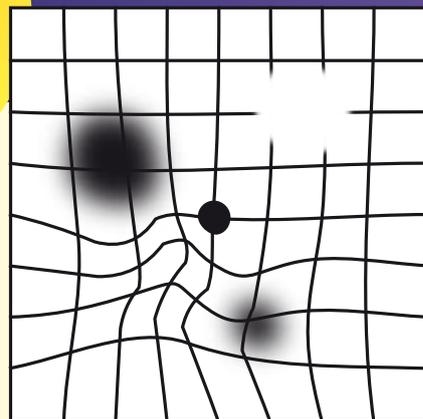
3

重複步驟，接續檢查左眼



## 發現異常需就醫

-  正常觀看為棋盤狀直線
-  若出現模糊、扭曲或黑點擴散等狀態，務必尋求醫師評估



# 阿姆斯特勒方格表 (Amsler grid)

請多利用此方格表，每週 1-2 次為自己與家中長者做檢測

\*檢測方式及異常說明請見另一面

