



## 糖尿病的慢性併發症及預防須知

糖尿病的可怕，乃在發病初期，可能沒有任何不適，常會忽略血糖控制的重要性。隨著時間及疾病的進展，併發症一一發生，且這些併發症往往是不可逆的！

### 一、糖尿病有那些慢性併發症？

- (一) **大血管病變**：腦、心臟及足部等部位的動脈硬化病變可造成腦中風、心肌梗塞及足部病變；足部的血液供應減少，會造成間歇性跛行、足部冰冷、感覺異常、足部易感染、傷口癒合慢。甚至因處理不當產生細菌感染造成潰爛，嚴重時需要進行局部或下肢截除手術，以保性命。約有一半的截肢病人患有糖尿病。
- (二) **眼睛的病變**：眼睛易因血糖控制不佳產生病變，常見的病變有白內障、視網膜病變、黃斑部水腫、青光眼。嚴重時會造成眼睛失明。
- (三) **神經病變**：包括自主神經或周邊神經的損傷，會有心悸、腹脹、便秘或腹瀉、小便困難、失禁或姿勢性低血壓、性功能障礙、手腳發麻及刺痛、感覺遲鈍等現象。
- (四) **腎臟病變**：初期有血壓上升、蛋白尿等症狀，嚴重時產生慢性腎臟衰竭而需終身洗腎。

### 二、如何預防併發症？

- (一) 良好控制血糖、血脂和血壓。
- (二) 每年至少接受一次眼科的基本檢查，包括：1.視力檢查、2.眼底視網膜檢查、3.眼壓測量。
- (三) 平時注意足部護理，經常檢查足部，選擇合適鞋襪，預防足部受傷。(因末梢神經病變且下肢血液循環較差時，下列情形會使症狀加重：夜間、冬天、下雨/濕氣重及喝酒，故應加強防護)
- (四) 多喝開水，定時解小便，預防尿路感染。
- (五) 早期偵測『尿液微量白蛋白』，早期診斷腎臟病變，早期治療。
- (六) 務必定期至合格醫療院所檢查治療，按時服藥，切勿自行採用草藥偏方。
- (七) 當出現陽萎情形時，應儘早尋求診治。