

衛教園地—糖尿病慢性合併症

● 前言：

血糖長期控制不佳將會增加糖尿病人發生血管病變，進而引發眼睛、腦部、心臟、腎臟及足部等部位續發性疾病或是感染等併發症的危險，也是糖尿病最可怕的一面。因此，對糖尿病併發症瞭解的愈清楚，愈能夠防患未然，也讓自己未來的生活品質更好。

● 常見的併發症：

| | 部位 | 症狀 |
|------|--|--|
| 血管病變 | 眼睛 | 白內障、青光眼、視網膜剝離、失明 |
| | 腦部 | 中風、出血 |
| | 心臟 | 心絞痛、心肌梗塞 |
| | 腎臟 | 蛋白尿、水腫、小便變少、尿毒症導致洗腎 |
| | 下肢 | 走路疼痛、無法長久走動 |
| 神經病變 | 運動神經 | 肌肉易萎縮、足部變形 |
| | 感覺神經 | 手腳發麻、刺痛（晚上感覺症狀更加明顯）振動感、對溫度及疼痛的感覺喪失 |
| | 自主神經 | 性功能障礙、姿勢性低血壓、下肢不排汗、皮膚乾裂、消化障礙（噁心、便秘、腹瀉） |
| 感染 | 泌尿道感染（膀胱炎、腎臟發炎） 口腔感染（牙周炎） 足部感染（傷口癒合差易有潰瘍、壞疽）、香港腳、灰指甲 | |

● 預防方法：

1. 控制血糖、血壓及血脂肪。
2. 每日規律運動。
3. 瞭解足部照護，避免足部受傷。（不要赤腳走路、要穿包覆腳部的鞋）。
4. 養成良好衛生習慣（注意口腔及如廁後的清潔）預防感染。
5. 定期眼科追蹤。

● 長期控制好血糖可降低慢性合併症的發生率如下：

1. 眼睛病變：可降低 76% 。
2. 神經病變：可降低 60% 。
3. 腎臟病變：可降低 50% 。
4. 心臟血管疾病：可降低 35% 。

參考資料：

1. http://www3.vghks.gov.tw/HE/pdf/7020021_1.pdf

