

# 糖尿病長期合併症

糖尿病病人發生慢性合併症的主要原因是：長期血糖控制不良，引起身體部分器官、血管、神經的損傷或功能變差所致。可怕的是在於發病初期，不會有不適的症狀，而忽略血糖控制的重要性，隨著時間及病情的發展，慢性合併症就一一產生，最後造成無法恢復的損傷。

## 一、有哪些慢性合併症？

### （一）大血管合併症：

腦、心臟及足部的動脈硬化，可造成腦中風、心絞痛和心肌梗塞及足部病變；足部的血液供應減少，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。約有一半的截肢病人患有糖尿病。

### （二）小血管合併症：

#### 1.眼睛方面：

侵犯到眼睛視網膜微血管，使視網膜靜脈擴張形成小血管瘤，瘤四周有血液滲出，造成視網膜出血，形成視網膜剝離，嚴重可能造成失明。

#### 2.腎臟方面：

長期高血糖值造成腎臟內血管病變，引起腎功能的退化，甚至腎衰竭，引發尿毒症而需要終生洗腎，也是糖尿病病人最主要的死因。

#### 3.性方面：

性功能減退俗稱糖尿病性功能障礙，因為長期高血糖造成陰莖海綿體內微血管病變，勃起、充血困難造成糖尿病陽萎。

### （三）神經系統病變：

包括自主神經或周邊神經的損傷，引起心悸、腹脹、便秘或腹瀉、小便困難、失禁或直立性低血壓、感覺遲鈍。

## 二、如何預防慢性合併症？

（一）控制良好血糖、血壓和血脂值。

（二）至少一年檢查一次眼睛（眼底鏡檢查）。

（三）均衡飲食應依據個人營養評估包括臨床檢驗、食物選擇和代謝目標來分配，醣類約占總熱量 45-65%，蛋白質占 10-35%，油脂為 20-30%，但添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%，故每日添加糖攝取應低於 50 公克。

（四）足部護理：皮膚乾燥可擦乳液，但勿塗於足趾間。不可用刀片或成藥

除去雞眼，以免受傷或感染，並以中性肥皂及溫水清洗雙腳。

(五) 多喝開水，預防尿路感染。

(六) 定期偵測尿中「微量白蛋白」，以早期診斷腎臟病變，即早治療。

(七) 勿服用不明草藥偏方。

(八) 戒菸(包含電子煙)治療是能改善第二型糖尿病病人胰島素抗性、微蛋白尿症以及心血管相關風險等。

(九) 規律運動可降低糖化血色素，增加胰島素敏感度，應建議每週三天，共 150 分鐘以達到 50-70%之最大心律。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2150

糖尿病諮詢室