

糖尿病常見的合併症與照顧

一、糖尿病常見的急性合併症

1. 低血糖：

血糖小於 70 mg/dl，初期可能會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加快、無力、頭暈、嘴唇麻等症狀，若不立刻服用含糖食品(如糖果、果汁等)，甚至會進行至意識不清、抽筋、昏迷。

2. 高血糖危象：

(1) 酮酸中毒：因胰島素缺乏，血糖大於 250 mg/dl 以上，有酮酸中毒現象，意識不清、腹痛甚至喘的現象，此時宜緊急就醫。

(2) 糖尿病高滲透壓性高血糖症：血糖很高，超過 600 mg/dl 以上時會出現口渴、多尿、噁心、嘔吐、脫水、皮膚乾燥、心跳增快等症狀，此時先喝白開水，並立即就醫求治，不要遲疑。

二、糖尿病常見的慢性合併症

1. 血管病變：腦部、心臟及足部等部位的動脈硬化可造成腦中風、心肌梗塞及足部病變；足部的血液供應減少，造成間歇跛行、足部冰冷、感覺異常、足部易感染、傷口癒合緩慢。

2. 眼睛病變：糖尿病是造成成人失明的主要原因，常見病變有白內障、視網膜病變、青光眼。

3. 神經病變：引起心跳加快、腹脹、便秘、腹瀉、小便失禁、小便困難、姿態性低血壓、性功能障礙、手腳發麻及刺痛、感覺遲鈍。

4. 腎臟病變：引起水腫、蛋白尿、血壓上升等症狀，甚至腎衰竭引起尿毒症，需要終身洗腎。

三、健康從自己做起

1. 良好控制血糖、血脂肪和血壓。

2. 至少一年檢查一次眼睛。

3. 多做足部運動，並每天檢查足部，預防足部受傷。

4. 遵從醫師，營養師的指導。

5. 足夠的水分攝取，預防泌尿道感染。

6. 定期檢驗血糖，維持飯前小於 130mg/dl，飯後二小時小於 180mg/dl，糖化血色素(HbA1C) 小於 7%。

7. 外出旅遊時宜結伴同行，並攜帶糖尿病識別卡。