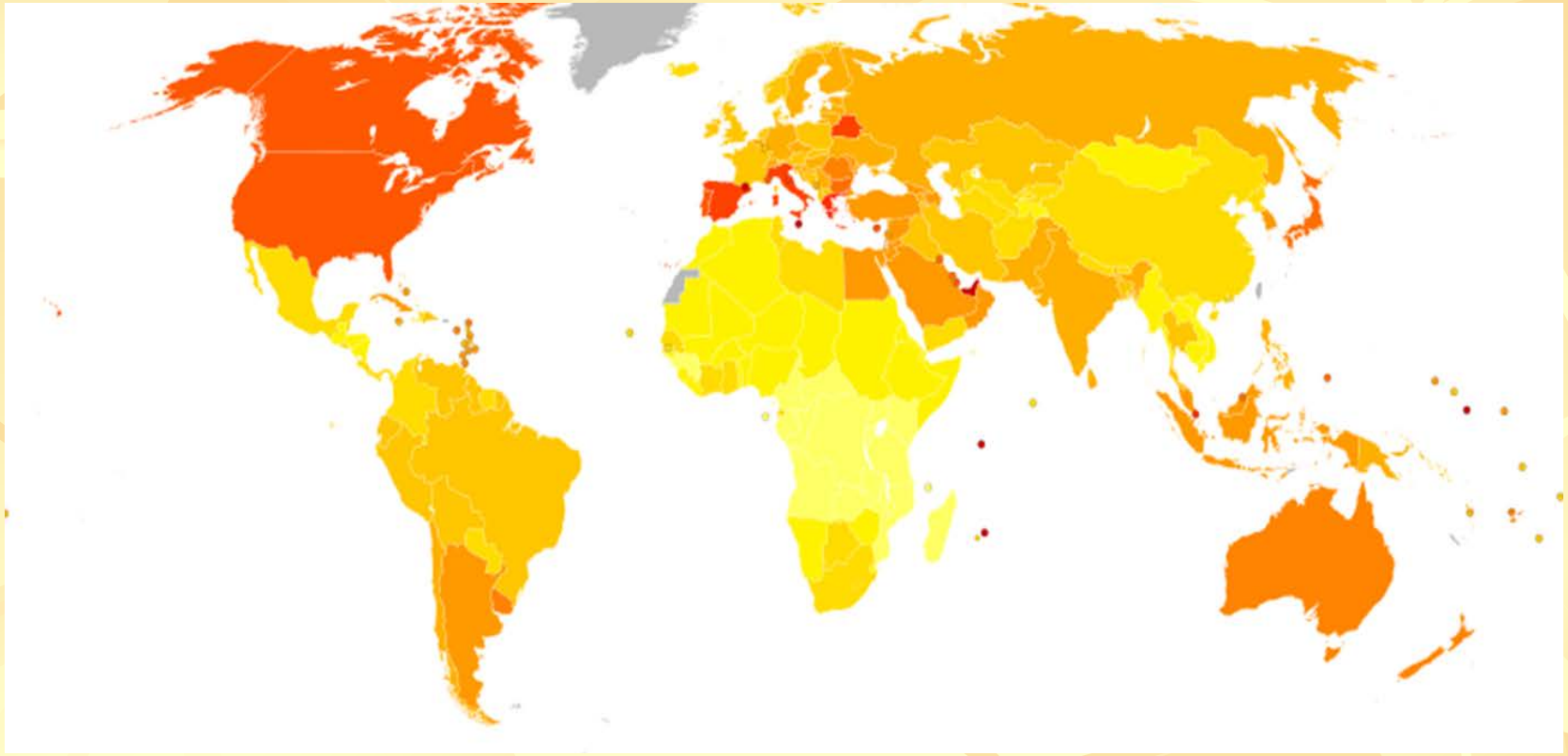
糖尿病

的

併發症

郭詠觀醫生

糖尿病是全球性問題



全加拿大有九百萬名糖尿病或糖尿病前期患者

糖尿病的併發症

* 心血管病和中風
* 視力衰退/失明
* 腸胃病
* 皮膚病
* 腳的毛病
* 甲狀腺毛病
* 抑鬱
* 陽萎
* 腎病

心血管病

和

中風

糖尿病患者的血管容易硬化和變窄，導致：

* 冠狀血管心臟病 (冠心病)
  Coronary Heart Disease (CHD)

* 中風
  Cerebrovasclar Accident (CVA)

糖尿病患者:

80%病患者死於冠心病或中風

年紀較輕就會患上冠心病和中風

較易死於冠心病和中風:

女: 3倍

男: 5倍

冠心病和中風的高危因素：

* 糖尿病
* 高血壓
* 高膽固醇和血脂
* 肥胖
* 缺少運動

視力衰退與失明

(一) 白內障

(二) 青光眼

(三) 視網膜病變

白內障 (Cataract)

糖尿病人會於較年紀較輕時患上白內障。

青光眼 (Glaucoma)

糖尿病人比普通人容易患上青光眼：大約是兩倍

視網膜病變：

導致六十五歲以下的人失明的主要原因。

視網膜病變：

(一) 輕微：

* 視力正常或模糊
* 四個糖尿病患者，就有一個有這個情況

(二) 嚴重：

* 飛蚊症
* 視力衰退
* 失明
* 二十個糖尿病患者，就有一個有這個情況
* 可能引致視網膜脱落和青光眼

視網膜病變:

診斷:

定期驗眼 (包括將瞳孔擴大) :
(一) 於發覺患上糖尿病時
(二) 第一型糖尿病:
十五歲後: 每一年都要驗眼
(三) 第二型糖尿病
決定於眼疾的嚴重程度:
每一至兩年驗眼一次

視網膜病變:

醫治:

輕微病變: 觀察
嚴重病變: 激光治療

糖尿病

與

腸胃病

(一) 便秘 (constipation)

(二) 腹瀉 (diarrhoea)

(三) 胃輕癱 (gastroparesis)

胃輕癱:

糖尿病是引致胃輕癱的最主要原因

百份之七十五的糖尿病人有胃輕癱的病癥

胃輕癱的病癥：

* 心口灼熱
* 噁心
* 嘔吐
* 胃氣脹
* 進食時，有容易飽滿的感覺
* 胃酸倒流
* 胃抽筋
* 食慾不振
* 體重下降

胃輕癱的治療方法:

(一) 控制血糖

(二) 改變飲食習慣

(三) 藥物治療

(四) 手術治療

輕胃癱的飲食習慣:

(一) 多餐少吃

(二) 多吃流質的食物

(三) 避免肥膩和高纖維的食物

輕胃癱的藥物治療：

Metoclopramide

Erythromycin

輕胃癱的手術治療:

(一) 插胃喉

(二) 靜脈注射營養素

(三) 在胃部安放電子儀器

糖尿病

和

皮膚問題

糖尿病人比沒有糖尿病的人容易患上皮膚毛病。有差不多三份之一的糖尿病人曾患上皮膚毛病；有些人，皮膚病是糖尿病的第一個病癥。

常見的皮膚毛病：

皮膚乾燥：在超過64歲的糖尿病人中，超過75% 有皮膚乾燥。

皮膚乾燥的原因:

(一) 缺水: 血糖過高導致小便量增多

(二) 神經線受損導致汗液分泌減少

皮膚乾燥的影響：

皮膚乾燥會令皮膚爆裂，導致皮膚發炎。

保持皮膚濕潤的方法:

(一) 控制血糖
(二) 多喝水
(三) 沐浴或沖涼時，請用暖水，不要用熱水
(四) 沐浴或沖涼，不要時間過長
(五) 在冬季，減少沐浴或沖涼的次數
(六) 沐浴或沖涼後，盡快塗上潤膚膏
(七) 冬季時，使用放濕機
(八) 穿著棉質衣物，而不是用人造纖維製造的衣物。

糖尿病

和

腳部護理

糖尿病導致神經線炎，尤其是手和腳的神經線發炎。

神經線發炎令皮膚容易受傷，但患者可能並不察覺。

糖尿病亦會影響血液循環，使傷口難於癒合。

所以，就算是簡單的傷口都可能受到感染，引致壞疽 (*gangrene*)，甚至需要接受截肢手術 (*amputation*)。

糖尿病人接受截肢手術，比沒有患上糖尿病的人為多。

糖尿病人的足部護理：

(一) 不要赤腳走路，包括在室內。

(二) 穿著舒適的鞋子。

(三) 每天都要洗腳，並要抹乾，尤其是腳趾之間，然後塗上潤膚膏，把多餘的潤膚膏抹去。

(四) 每天都要換上一對清潔的襪子，不要穿緊的襪子、吊襪帶等。

(五) 每天都要檢查腳部，查看有沒有水泡、傷口、瘡、和爆烈等，可能需要借助鏡子或由親友代勞。

(六) 用肥皂和清水洗淨傷口，在敏感處敷上紗布。

(七) 剪腳趾甲時，要平剪，把尖的部份銼的平滑。

(八) 不要替自己醫治雞眼、老繭、陷甲、倒刺、疣等，如有這些毛病，應盡早看醫生。

(九) 如發覺腳部有以下情況，請立刻看醫生：

* 紅
* 腫
* 發熱
* 發炎

糖尿病

與

陽萎

雖然陽萎可以影響任何年紀的男人，但較多糖尿病人患上陽萎。

在男性糖尿病人中，有12%的第一個病癥是陽萎。

在男性糖尿病人中，有大約一半在十年內會患上陽萎。

陽萎的病因：

(1) 血管毛病

(2) 神經線毛病

(3) 藥物的副作用

某些降血壓藥物

某些抗抑鬱藥物

糖尿病

與

甲狀腺

患上糖尿病的人較多亦患上甲狀腺毛病。

糖尿病和甲狀腺毛病都是內分泌器官出現問題。

在第 1 型糖尿病人中，有30%兼患上甲狀腺毛病，多數是甲狀腺功能過高。

第 2 型糖尿病人亦較多患上甲狀腺毛病，多數是甲狀腺功能過低。

影響：

(一) 改變胰島素的需求量

(二) 與糖尿病癥混淆

糖尿病

與

抑鬱症

糖尿病患者比普羅大眾較易患上抑鬱症。

15%糖尿病患者患上嚴重抑鬱症。

糖尿病

與

腎病

糖尿病是導致腎病的主要成因。

約三份之一患上糖尿病超過十五年的患者也患上慢性腎病，需要洗腎、甚至換腎。

幸好，若好好控制血糖的水平和定時檢查能預防或減慢腎功能衰退。

定期檢查

當診斷出患上糖尿病時：

(1) 檢查腎臟功能：

驗小便

(2) 檢驗眼睛：

由眼科醫生把瞳孔放大後檢查

(3) 檢查神經線毛病

醫生用幼絲測試皮膚的感應

(4) 測試有沒有陽萎

醫生查詢陽萎的症狀

(5) 檢查血內膽固醇和脂肪的水平

驗血

每三個月：

驗血： A1C

目標： < 0.07

理想： < 0.06

量度血壓：

目標： < 130/80

檢討病人在家的血糖檢測記錄

每六個月至一年:

(1) 檢查腎臟功能

(2) 腳部檢查

(3) 血糖儀測試

每一至兩年：
由眼科醫生檢查

第 1 型：15 歲以上和患上糖尿病
超過 5 年

第 2 型：從診斷出糖尿病開始

每一至三年：

測試血液膽固醇和脂肪水平

定期:

性功能

抑鬱/神經衰弱的症狀

加拿大糖尿病協會2013年指引

2013

Vascular Protection Checklist

- ✓ **A** – A1C – optimal glycemic control (usually ≤ 7%)
- ✓ **B** – BP – optimal blood pressure control (<130/80 mmHg)
- ✓ **C** – Cholesterol - LDL ≤ 2.0 mmol/L if decided to treat
- ✓ **D** – Drugs to protect the heart (see reverse)
  - ✓ **A** – ACEi or ARB
  - ✓ **S** – Statin
  - ✓ **A** – ASA if indicated
- ✓ **E** – Exercise – Regular physical activity, healthy diet, achievement and maintenance of healthy body weight
- ✓ **S** – Smoking cessation

guidelines.diabetes.ca | 1-800-BANTING (226-8464) | diabetes.ca

血 管 保 護 (A)

A – A1C

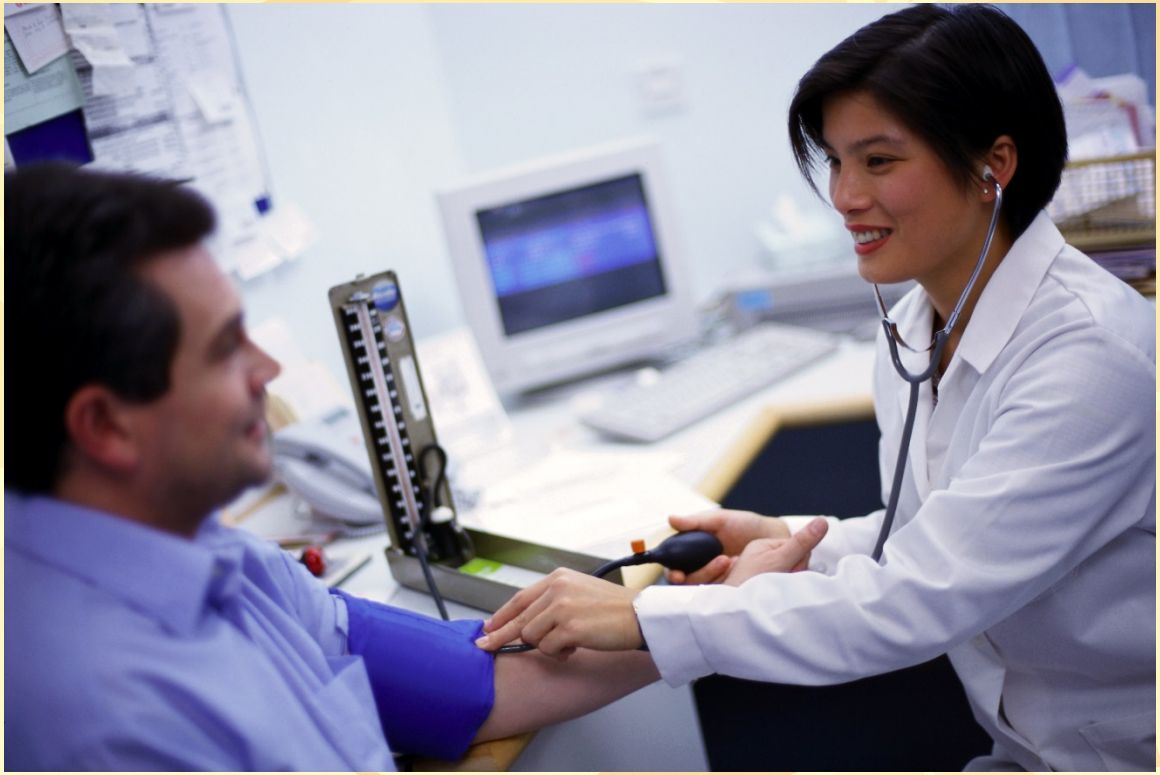
糖化血紅素

≤ 7%

血 管 保 護 (B)

B – Blood Pressure

血 壓



血 管 保 護 (B)

正常血壓:

普通人(由醫護人員量度)	<140/90
普通人(在家裏自我量度量度)	<135/85
腎病病人:	<140/80
糖尿病人:	<130/80

血 管 保 護 (C)

C – Cholesterol 膽固醇

血 管 保 護 (C)

膽 固 醇 和 血 脂 ：

膽固醇總值 Total Cholesterol (TC)

血脂（三甘油脂） Triglyceride (TG)

高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇） HDL-C

低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇)LDL-C

膽固醇總值/好膽固醇比例 TC/HDL-C ratio

血 管 保 護 (C)

風險	10年內患上心臟病的機會	LDL-C	TC/HDL-C Ratio
高度風險	>20%	<2.0	<4.0
中度風險	11% - 19%	<3.5	<5.0
低度風險	<10%	<4.5	<6.0

血 管 保 護 (C)

LDL $\leq$ 2.0 mmol/L

血 管 保 護 (D)

D – Drugs to protect the heart

護 心 藥

A – ACEi or ARB
S – Statin
A – ASA if indicated

血 管 保 護 (E)

E – Exercise

Regular physical activity

Healthy diet

Achievement and maintenance of healthy body weight

(1) 定 時 運 動

CANADIAN MEMORIAL CHIROPRACTIC COLLEGE
Let's Make Cancer History

22.09.2007

囍

(2) 健康飲食

加拿大飲食指引

(3) 健 康 體 重

(一)

『體 重 指 數』

Body Mass Index

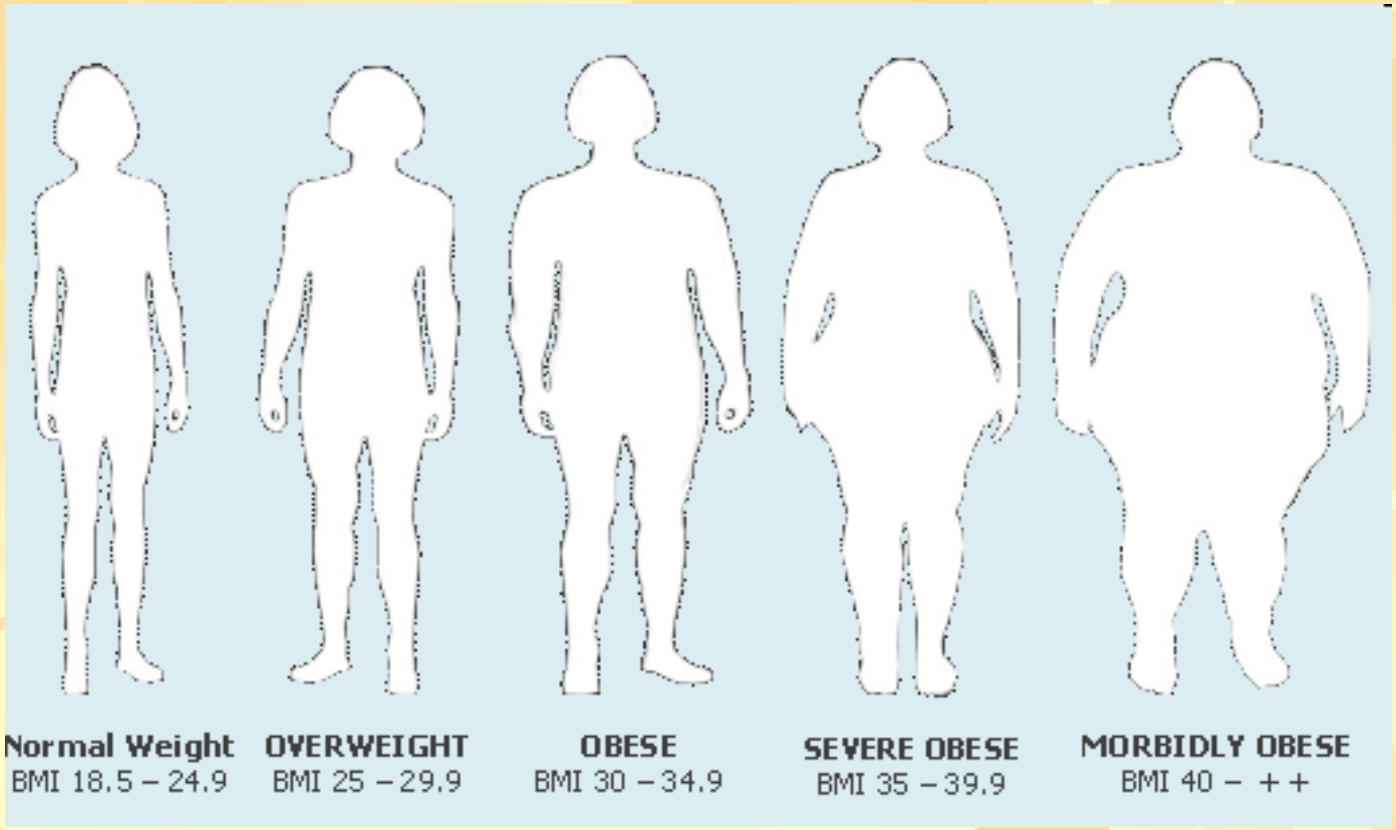
BMI

(3) 健 康 體 重

$$\frac{\text{體重（公斤）}}{\text{體高}^2\text{（公尺）}}$$

$$\frac{\text{Body weight (kilogram)}}{\text{Height}^2\text{ (metre)}}$$

(3) 健 康 體 重



西方人
標 準

中國人
標 準

18.5 – 23.0　**23.0 – 27.9**　**>28.0**

(3) 健 康 體 重

(二)

『腰 臀 圍 比』

Waist to Hip Ratio

WHR

(3) 健 康 體 重

$$\text{WHR} = \frac{\text{Waist circumference}}{\text{Hip circumference}}$$

(3) 健 康 體 重

身體中段肥胖　Central Obesity

男性	Male	> 0.9
女性	Female	> 0.85

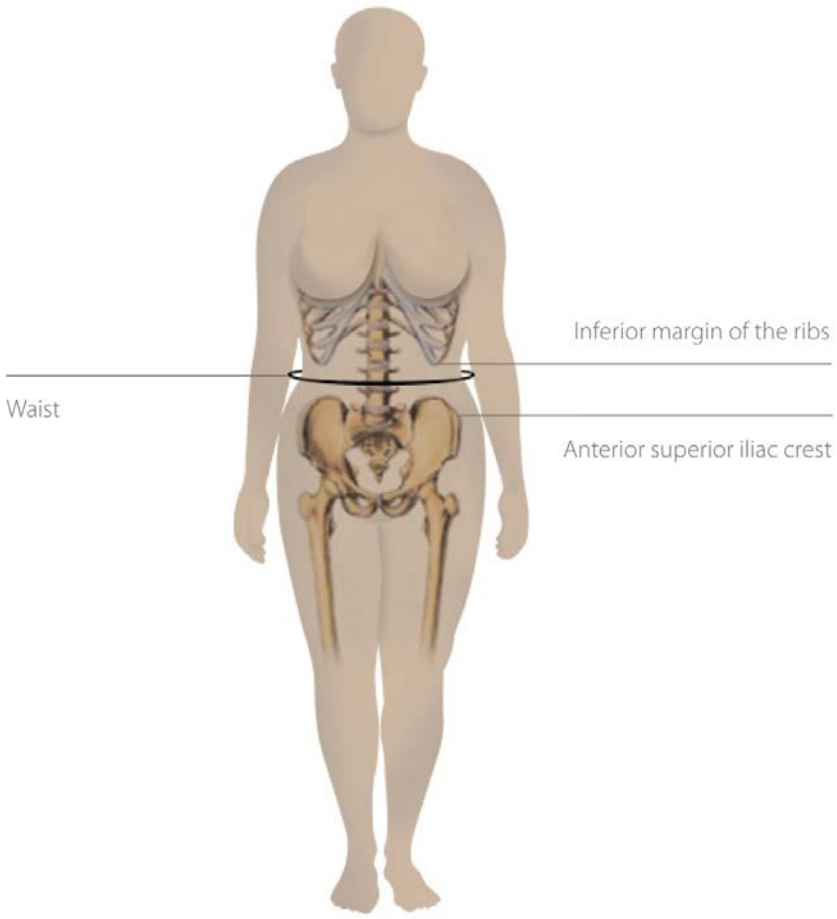
(3) 健 康 體 重

(三)

量 度 腰 圍

Waist Circumference

(3) 健 康 體 重



Source: *Diabetes Atlas* 3rd Ed., © International Diabetes Federation, 2006

(3) 健 康 體 重

中 國 疾 病 預 防 控 制 中 心

Centre for Disease Control & Prevention of China

男性 Male < 85公分 cm (33.5 英寸 in)

女性 Female < 80公分 cm (31.5 英寸 in)

(3) 健 康 體 重

國際糖尿病聯會
International Diabetes Federation

北美白人 Caucasians
男 Male <102公分 (cm)
女 Female < 88公分 (cm)

亞裔人士(包括中國人)
Asians, including Chinese
男 Male < 90公分 cm (35.5英寸 in)
女 Female < 80公分 cm (31.5英寸 in)

血 管 保 護 (S)

S – Smoking cessation

戒 煙