

# 糖尿病病患的血管病變

神經內科王柯懿主治醫師

前言：

糖尿病，一種尚未能有效治愈的文明疾病，直接或間接造成對個人及社會沉重負擔。糖尿病性血管病變所導致的症狀複雜且嚴重，值得所有病友及家屬透徹研究了解，以實際有效之行動，預防治療，希望能防範於未然，保持良好生活習慣，輕鬆自在與糖尿病共舞一生。

目前已知的糖尿病性血管病變，有以下數項。每一項都與所有病友及家屬的生活息息相關：

1. 眼睛微血管瘤出血及視網膜病變，造成失明。
  2. 腎臟病變及尿毒症，造成全身倦怠，長期洗腎及最惡性高血壓。
  3. 末梢神經病變，造成手腳麻木疼痛，不恰當全身虛汗
  4. 自律神經病變，造成陽痿，姿勢性低血壓易昏倒，再造成次發性頭部外傷。
  5. 內臟神經病變，造成腸胃吸收不良，經常性絞痛及下痢。
  5. 周邊血管動脈硬化循環不良，造成傷口不能收口，容易感染壞死而截肢。
  6. 冠狀動脈血管硬化，因而增加冠狀動脈心臟病罹病率，常常造成心臟衰竭 甚至無預警暴斃
  7. 顱內外動脈血管硬化，增加腦中風罹病率，常常四十幾歲就手腳癱瘓臥病在床。
- (以下致病機轉，如果病友視力欠佳，可由家屬代勞。)

糖尿病性血管病變早在糖尿病初期就以經開始形成。根據相關動物實驗及人體血管研究報告，早在糖尿病確定診斷之十年前，顱內外動脈血管及冠狀動脈血管就以經出現管腔內內皮細胞組織功能失調，收縮小肌肉不穩定進而造成高血壓。在糖尿病確定診斷之時，動脈血管硬化經常以達到可用肉眼辨識程度。另外透過醱化等異常作用影響血小板及紅血球，造成血球變性而極易破碎。第三種造成糖尿病性血管病變之原因在於凝血因子之活化及高血壓共同作用造成組織內部小血管毛玻璃狀病變及小血管阻塞。

糖尿病病友的預後統計資料，也頗令人錯愕。高血壓併糖尿病年輕病友(小於四十五歲)發病期平均十五年之族群，腦中風罹病率為同年齡無高血壓也無糖尿病族群之壹

拾參倍。糖尿病病友得腦中風後肆拾百分比(40%)終身臥床對照同年齡無糖尿病病患壹拾伍百分比(15%)，明顯高出不少；此外急性腦中風處理的指引或共識提出急性腦中風時血糖太高，會影響腦中風病人的預後，血糖每增加 100 mg/dl 時，復原機會減少 24%，出血性腦梗塞的機會也會增加，且容易引發電解質不平衡及其他的併發症，所以腦中風病人血糖在 200 mg/dl 以上時，可以重覆注射低劑量的 Insulin 將血糖控制在 150 mg/dl 以內。

至於無預警心因性暴斃，糖尿病截肢，失明，尿毒造成長期洗腎比比皆是。

既然如此嚴重，以非專業的糖尿病病友如何察覺以經存在的危險症狀而加以補救。古人說過：“人無遠慮，必有近憂”。又說“惟上智及下愚者，不移”。既然命運注定與糖尿病共舞一生，糖尿病病友必須有堅定的意念及不移的毅力與之對抗。時時警惕自己糖尿病性血管病變就像您的影子，以目前科學而言，是不可能去除。糖尿病病友確定診斷的同時，必須確定有無高血壓，尿蛋白，體重過重，視力減退，姿勢改變造成突發性頭暈，性功能障礙。每次門診時，需逐條與新陳代謝之醫師討論。定期健康檢查包括血液，尿液，心電圖分析，眼科視網膜螢光攝影或眼底鏡分析，腦神經定期門診，頸動脈超音波等等。目前已經大部分含括在健保糖尿病整合計劃中。

至於糖尿病病友家屬如何幫助自己親人呢？首先必須有著正確的認知，親情是無可迴避的責任與付出。常聽人感嘆：子欲養而親不在。與其等到糖尿病親人到達心臟衰竭，腦中風，視網膜病變失明，截肢而必須長期臥床時再花費大量精力與金錢，倒不如從今天起，每日陪糖尿病親人作以下功課，不僅能有效減輕糖尿病性血管病變的後遺症，並能增加家庭和穆及生活品質。

首先健康與快樂奠基於每日正常的作息

1. 食物注重內涵，蔬果與肉蛋比率約 9:1，口味清淡少調味，多吃蕃茄，魚類，不吃油炸食物，不吃零食，不抽煙。

2. 每日運動至少四十分鐘，舒緩散步或游泳

(就算退化關節炎或末梢神經病變手腳麻木疼痛) 應該一貫有恆實行。

此外輕鬆拍打揉搓全身肌肉，依序胸腹頸腰頭，臉肩手臀足或任何舒緩運動。

通常再運用看電視廣告零星時間運動，累積下來，也相當可觀。

3. 每日幫助或替糖尿病親人以溫水浸泡手腳十分鐘

並檢視有無傷口再加以揉搓手指腳趾間隙。

4. 注意糖尿病親人有無經常頭暈，虛汗，腹部絞痛及下痢，

異常倦怠，尿液混濁，此時需安排腦神經內科及腎臟內科門診。

5. 注意可能中風徵兆，像是手腳無力，手腳不自主運動，

手腳感覺喪失，麻木感，尿失禁，神智不清，步態不穩，平衡喪失，

構音困難，吞嚥困難。並且立即就醫。

6. 保持與主治醫師密切聯繫，主動蒐集醫藥新知。

經過科學觀察一貫有恆正常的作息是長壽的祕訣，或許五光十色令人迷惘但一朝回歸自然與平凡，寧靜的娛悅是無可取代的。台灣人俗話說：人再做，天在看。不要蹉?時光，劍及履及，一心一貫就能有效避免糖尿病性血管病變。

天主教聖馬爾定醫院 糖尿病人保健中心