

糖尿病的慢性合併症

糖尿病者的血糖若未控制好，宛如器官浸泡在富含糖水的血液裡，易產生併發症。在疾病早期的症狀較不明顯，易被忽略，但隨著時間及疾病進展（多在5~10年），隨著全身大、小血管及神經系統併發症逐漸產生不可逆病變，而心血管、腦血管併發症及周邊動脈疾病，為糖尿病病人併發症及死因之一。



一、糖尿病有哪些合併症？

1. 動脈血管硬化：

糖尿病病人會導致大小動脈血管硬化，導致罹患高血壓、心肌梗塞、腦中風為非糖尿病病人的2倍。

預防方法

- (1) 血糖、血壓控制。
- (2) 選擇低膽固醇食物。
- (3) 規律運動。
- (4) 預防足部受傷。



2. 眼睛的病變：

微血管基底膜增厚與血糖控制不佳有關，而其部分影響最深為眼睛，常見的眼睛病變有視力模糊、白內障、青光眼、視網膜剝離。

預防方法

- (1) 血糖、血壓控制。
- (2) 定期視網膜檢查。



3. 神經病變：

包括自主神經或週邊神經的受損，會引起皮膚乾裂、心悸、腹脹、便秘、腹瀉、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。

預防方法

(1) 血糖、血壓控制。

4. 腎臟病變：

會引起水腫、蛋白尿、血壓上升等症狀，甚至導致腎衰竭引起尿毒症，而需要終生洗腎。

預防方法

(1) 良好控制血糖：糖化血色素低於 7%、飯前血糖 115mg/dl、餐後血糖 160mg/dl。

(2) 良好控制血壓：140/90 mmHg 以下，可延緩腎病變的發生和惡化。

(3) 預防尿道感染。

(4) 定期健檢偵測是否有蛋白尿，早期治療。



5. 糖尿病足：

足部問題可能為糖尿病病人常有的慢性病發症，因鞋子不合產生水泡或鞋內有異物產生破皮傷口，但因末梢冰冷、感覺神經異常未發現，使傷口不易癒合導致，嚴重者可能需截肢。

預防方法

(1) 控制血糖。

(2) 預防足部受傷。

(3) 保持末梢保暖。

(4) 每日檢查末梢肢體。

參考資料

社團法人中華民國糖尿病學會 (2019) • 2019 老年糖尿病臨床照護指引 • 台北市：糖尿病學會。

衛生福利部 (2019 年 10 月 14 日) • 糖尿病防治手冊 (糖尿病預防、診斷與控制流程指引) • 取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=642&pid=1235>

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

7B 病房：轉 5792、5793 護理部 7B 病房制訂／護理指導組審閱

編號 E009 修訂日期：2020 年 04 月 19 日