



▲進行糖尿病併發症篩查，有效防止或延緩併發症的發生。

據香港糖尿病協會統計，現時香港每十個人當中便有一人患有糖尿病。到了二〇三〇年，據國際糖尿病聯盟估計，香港的糖尿病人數將增至九十二萬人（多於百分之十三人口患糖尿病），主因是跟繁忙都市人的不良飲食習慣、肥胖及缺乏運動有莫大關係。

一般人未必能察覺自己已患上糖尿病或出現相關併發症，如能在症狀尚未出現的階段及早驗出和處理，就能有效防止或延緩併發症的發生。今期由糖尿病科專科護士講解糖尿病的併發症詳情和定期糖尿病併發症篩查的重要性。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

養和醫院糖尿病科專科護士文孝慧  
(澳洲註冊糖尿病臨床專科護士)



▲眼部視網膜病變屬於糖尿病的微血管併發症。



◀足病診療師幫助糖尿病患者作足部循環神經病變檢查。

## 糖尿病評估及併發症檢查計劃

養和醫院糖尿專科護士文孝慧說：「糖尿病相關的併發症可分為兩類，包括對小血管的損傷（微血管併發症），導致眼部視網膜病變（俗稱糖尿眼）、腎臟、影響足部和神經問題；對大血管的損傷（大血管/心血管併發症），導致心臟血管堵塞、中風或下肢循環問題。」

**大血管：**糖尿病患者體內大血管受損的主因是動脈粥樣硬化。當血小板（成分為膽固醇和其他脂肪）在血管壁內堆積時，就會發生動脈粥樣硬化。結果導致血管變窄，流向器官和身體其他部位的血液減少。如果血小板破裂，就可能形成血凝塊，血凝塊可完全攔阻器官和身體其他部位的血液供應。向心臟、大腦和下肢供血的血管可能會受到影響。

**小血管：**血糖水平長期居高可能會損傷眼部、腎臟和神經內的小血管。



▼患者出現併發症即代表已錯過最佳治療時機，有機會需要長期服藥。



## 小心糖尿腎病

糖尿病患者較為常見的併發症是腎臟疾病，文孝慧指出：「原因與高血脂和高血壓有關，高血壓、血糖和血脂可能會損傷腎臟內的小血管，令腎臟內的腎小球出現病變，例如令其細胞壁變厚，加速腎小球硬化，影響腎臟正常過濾尿液中蛋白質的功能，從而形成蛋白尿，其特徵是小便多泡沫，病情發展嚴重更會導致腎衰竭。」

糖尿病患者的早期腎病大多未必能夠即時發現，文孝慧表示：「患者可留意身體變化，例如會否經常感到腰痠背痛；其次患者有可能全身皮膚無故痕癢，因為體內尿素高，無法正常排走而導致；此外亦會有水腫現象，但因為不少糖尿病人都有血壓問題，他們服用的藥物或導致下肢水腫，令患者容易忽略。」

## 錯過最佳治療時機

不少人誤以為只有長期糖尿病患者才會出現併發症，惟事實上初期糖尿病患者如血糖控制不善，出現併發症風險會增加。當併發症出現時，大多已錯過最佳治療時機，影響患者生活質素，譬如需要延長治療時間、有機會視力受損、或因心血管和腎臟疾病而需要長期服藥，令日常生活質素下降。

文孝慧指出：「不少患者以為病情仍屬初期因而掉以輕心，例如不願定時檢查血糖、又不願意改變不良的生活和飲食習慣，令併發症更容易出現。兩項國際權威研究報告顯示，糖尿病患者的糖化血紅素（HbA1c）指數降低至大約百分之七，可減少糖尿病的小血管併發症可能性約百分之二十五，如視網膜病變，神經病變和糖尿病腎病。報告亦指出降低百分之一糖化血紅素可減少百分之十九患上白內障的機會；以及降低百分之十六心臟血管疾病的可能性，因周遭血管疾病而需截肢或導致死亡的可能性降低百分之四十三。」

因此，成年人的糖化血紅素理想目標值應低於百分之七。進行糖尿併發症篩查能夠讓患者了解健康變化，避免錯過最佳治療時機，即使驗出有其他疾病，也可盡早接受治療，糖尿病健康護理團隊可教導患者改變日常生活和飲食，以控制體重和病情。」

## 及早預防 全面護理

文孝慧說：「確診糖尿病患者盡量定期約見糖尿健康護理團隊，並完成每一個年度護理周期的健康檢查，這些檢查對於評估患者的健康和糖尿病相關併發症的風險非常重要。」理想的護理周期檢查應包括詳盡體格檢查項目如全面血液檢查、尿液樣本檢查、超音波及X光檢查之外，還有針對糖尿病併發症檢查，如高敏C反應蛋白、小便微型白蛋白，以及眼科專科醫生作全面眼底檢查及足病診療師作足部循環神經病變檢查，亦有糖尿病科專科護士提供糖尿病自我管理指導和營養師給予飲食建議，如有需要更會轉介給相關的專科醫生跟進，確保患者能有效預防糖尿病併發症。



她又補充，如有家族糖尿病史、患有高血壓、高血脂、冠心病或中風、中央肥胖、有吸煙或飲酒習慣的人士或患有卵巢多囊症、以及曾患妊娠糖尿的女性，亦屬糖尿病高危族群，應遵照家庭醫生的建議，定期接受針對糖尿病的篩查，及早預防。

◀高血壓、血糖和血脂影響腎臟正常過濾尿液中蛋白質的功能，形成蛋白尿。

## 養和樂胰會同樂日

養和醫院樂胰會每年都會向公眾提供有關糖尿病健康教育講座，今年樂胰會將於11月2日舉行題為「糖尿病與腎臟健康」的樂胰會同樂日，將有腎臟專科醫生、營養師及糖尿病科護士分享有關糖尿病腎病的資訊及相關飲食餐單。欲了解更多信息或有興趣參加活動，請電郵養和醫院內分泌及糖尿病中心。電郵：[endocrine@hksh-hospital.com](mailto:endocrine@hksh-hospital.com)



◀部分糖尿病患者因為體內尿素過高，導致全身皮膚痕癢。

▼腎臟受損有機會導致患者感到腰痠背痛。



# 糖尿併發症篩查

# 防 患 於 未 然

