

# 糖尿病相关并发症

为了长远健康着想，请留意您的糖尿病。如果您可以妥善管理糖尿病，并且总体上保持身体健康，您就可以降低罹患糖尿病相关并发症的风险。

## 最常见的糖尿病并发症有哪些？

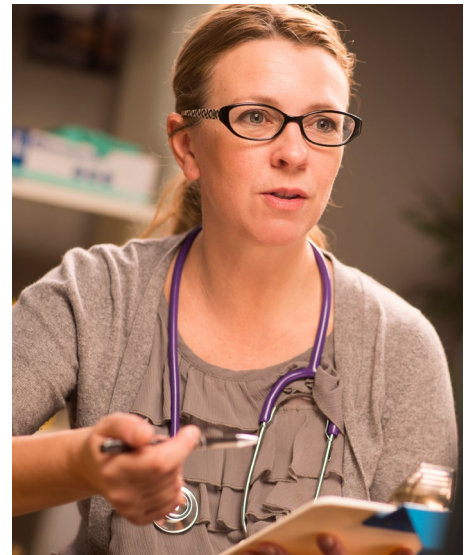
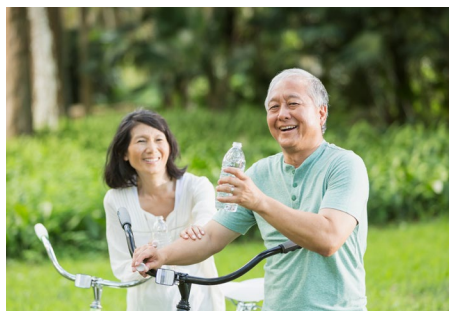
与糖尿病相关的并发症可能包括：

- » 对大血管的损伤（大血管/心血管并发症），导致心脏病发作、中风或下肢循环问题
- » 对小血管的损伤（微血管并发症），导致眼部、肾脏、足部和神经问题
- » 对人体其他部位的损伤，包括皮肤、牙齿和牙龈。

## 大血管

糖尿病患者体内大血管受损的主因是动脉粥样硬化。当血管斑块 - 成分为胆固醇和其他脂肪 - 在血管壁内堆积时，就会发生动脉粥样硬化。结果导致血管变窄，流向器官和身体其他部位的血液减少。

如果血管斑块破裂，就可能形成血凝块，血凝块可完全拦阻器官和身体其他部位的血液供应。向心脏、大脑和下肢供血的血管可能会受到影响。



## 心脏

- » 血流量减少会增加心脏病发作的风险。
- » 当心脏内的血管被阻塞并且心肌受损时，心脏病就会发作。
- » 心脏病发作的症状可包括严重的中央胸痛或碾压感 - 这种感觉可能会向上移动至颈部或沿左臂移动，或导致呼吸困难。
- » 部分糖尿病患者可能会由于神经受损而没有任何心脏病发作的症状。

## 大脑

- » 血流量减少会增加中风的风险。
- » 当通向大脑某个部分的血管的血液供应突然受阻时，就可能发生中风。
- » 中风的症状可包括身体一侧虚弱或麻木、面部一侧下垂或说话困难。



## 下肢

- » 通往下肢的血流量减少了，可能会影响您的双腿和双脚。这被称为外周血管疾病。
- » 这可能导致疼痛、下肢和脚部冰冷及褪色、伤口愈合缓慢、腿部皮肤出现光泽以及行走时臀部、大腿或小腿疼痛。
- » 下肢若长期缺血可导致溃疡和感染，从而增加截肢的风险。

如果您有以下情况，大血管受损的风险会更高：

- » 血糖水平高于目标范围
- » 患有高血压
- » 血脂（胆固醇或甘油三酸酯）水平高
- » 超过健康的体重范围或存在腰间肥胖
- » 吸烟
- » 拥有心脏病家族史。

在每年的糖尿病检查期间（亦称年度护理周期），您的医生可以检查您是否存在大血管受损的风险。

## 小血管

血糖水平长期居高可能会对眼部、肾脏和神经内部的小血管造成损伤。

## 眼部

- » 随着时间的推移，视网膜中的小血管可能会受损，渗出液体或出血。这被称为视网膜病变。
- » 其他眼部疾病 - 例如白内障和青光眼 - 在糖尿病患者中更为常见。

- » 如果及早发现和治疗，可以更好地控制眼部疾病。
- » 让验光师或眼科医生（眼部专科医生）至少每两年检查您的眼睛一次，看看是否有早期的损伤迹象。
- » 及早发现和治疗眼部问题可达到最佳效果。

## 肾脏

- » 高血压和高血糖可能会损伤肾脏内的小血管。结果会导致过滤血液的微细血管渗漏以及肾脏功能不正常。这被称为糖尿病性肾病。
- » 让您的医生每 12 个月至少检查您的肾脏一次。其中包括尿液检查和血液检查，这些检查也是您每年的糖尿病检查（亦称年度护理周期）的一部分。
- » 及早发现和治疗肾脏问题可达到最佳效果。

## 神经

- » 高血糖、大量饮酒和其他疾病可能导致神经损伤。
- » 腿部、手臂和手部神经可能受损。这被称为周围神经病变。神经受损可能引起疼痛、刺痛或麻木。
- » 神经受损还可能影响您的胃（胃轻瘫）、肠（腹泻或便秘）、膀胱或生殖器（男性勃起功能障碍）。这被称为自主神经病变。

## 人体其他部位

### 牙齿和牙龈

- » 当血糖水平长期高于目标范围时，发生牙齿问题的风险会更高。如果您吸烟，这种风险就会增加。
- » 牙齿问题可包括蛀牙、牙龈感染（齿龈炎）和牙龈疾病。
- » 牙齿和牙龈感染会增加患心脏病的风险。
- » 牙齿问题的迹象包括口干和疼痛、牙龈肿胀或出血。
- » 每天刷两次牙并且每天用牙线清洁以防止牙齿问题，这非常重要。定期看牙医也有助于保持口腔健康。告诉您的牙医您患有糖尿病。

### 皮肤

- » 当血糖水平高于目标范围时，发生皮肤问题的风险会更高。
- » 皮肤问题可能包括因小血管和神经受损引起的皮肤极度干燥。另外皮肤感染的风险也会更高。
- » 您可以通过避免用热水泡浴或淋浴、香皂和家用清洁用品等刺激物来保护您的皮肤。
- » 不想皮肤干燥，就要每天使用保湿剂，但不要用在脚趾间。
- » 及时治疗皮肤上的任何伤口，以防止感染。
- » 如果您有任何皮肤问题，就去看医生。

## 保持良好健康的小建议

(在糖尿病团队的帮助下)，您可以做几件事以减少并发症的风险，并且在患有糖尿病的情况下依然保持健康。

- » 与您的医生探讨是否需要在家中监测您的血糖水平。如果您确实需要在家检测血糖水平，请努力将其控制在建议目标范围内。您的医生或糖尿病教育工作者可就您的个人血糖目标提供建议。
- » 血压要尽可能接近目标范围。目标范围不能超过 130/80 至 140/90 或更低。如果您已患有心脏（心血管）或肾脏疾病，您的医生会根据您的个人健康需求向您建议所需达到的目标血压。每次去看医生时都要让医生为您检查血压。
- » 将血液中的胆固醇和甘油三酸酯控制在糖尿病患者的建议目标范围内。您的医生可能会开出有助于控制胆固醇和其他心血管疾病风险因素的药物。
- » 从各个食物门类中挑选健康的食物，例如全谷类、水果、蔬菜、瘦肉、鱼和低脂乳制品。另外，务必限制饱和脂肪和盐（钠）含量高的食物。营养师可帮助您挑选出最合适的食物。
- » 定期进行体育活动，因为这是降低血压和血糖水平的好方法。努力在一周的大部分日子里每天运动 30 分钟。在开始任何新的运动或活动计划前请咨询您的医生。
- » 如果您的体重超过健康的体重范围，那么即便稍微下降一点也会有助于降低血压、血糖和胆固醇水平。

- » 不要吸烟。如果您吸烟，请努力戒掉。如果您觉得无法靠一己之力戒烟，请寻求帮助 - 咨询您的医生或拨打 Quitline（戒烟热线）**13 78 48**。

尽量定期约见您的医生和糖尿病健康护理团队，并完成您每一个年度护理周期的健康检查。这些检查对于评估您的健康和糖尿病相关并发症的风险非常重要。

**您的糖尿病健康护理团队可以帮助您降低糖尿病相关并发症的风险。**

### 重要建议

- 定期就医，以确保您的糖尿病管理计划正常进行。
- 询问您的医生，了解其他专业医务人员可以如何帮助您控制糖尿病。
- 如需阅览或下载翻译版的资源，请访问网站：[ndss.com.au/information-in-your-language](http://ndss.com.au/information-in-your-language)，或致电 **NDSS 服务热线 (Helpline): 1800 637 700**，要求将资料发送给您。
- 如需口译服务，请致电 **131 450** 联络口笔译服务署 (Translating and Interpreting Service - TIS)。然后说出您所需的语言种类。等待接通，并要求转接到 **1800 637 700**。

## NDSS 与您

NDSS 提供一系列支持服务、信息和补贴产品，以帮助您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。