

# 糖尿病相關併發症

為了長遠健康著想，請留意您的糖尿病。如果您可以妥善管理糖尿病，並且總體上保持身體健康，您就可以降低罹患糖尿病相關併發症的風險。

## 最常見的糖尿病併發症有哪些？

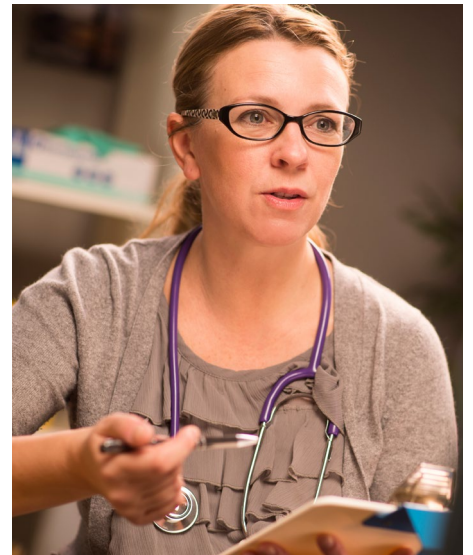
與糖尿病相關的併發症可能包括：

- » 對大血管的損傷（大血管/心血管併發症），導致心臟病發作、中風或下肢循環問題
- » 對小血管的損傷（微血管併發症），導致眼部、腎臟、足部和神經問題
- » 對人體其他部位的損傷，包括皮膚、牙齒和牙齦。

## 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。當血管斑塊 - 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。

如果血管斑塊破裂，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。

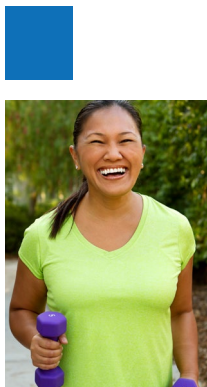


## 心臟

- » 血流量減少會增加心臟病發作的風險。
- » 當心臟內的血管被阻塞並且心肌受損時，心臟病就會發作。
- » 心臟病發作的症狀可包括嚴重的中央胸痛或碾壓感 - 這種感覺可能會向上移動至頸部或沿左臂移動，或導致呼吸困難。
- » 部分糖尿病患者可能會由於神經受損而沒有任何心臟病發作的症狀。

## 大腦

- » 血流量減少會增加中風的風險。
- » 當通向大腦某個部分的血管的血液供應突然受阻時，就可能發生中風。
- » 中風的症狀可包括身體一側虛弱或麻木、面部一側下垂或說話困難。



## 下肢

- » 通往下肢的血流量減少了，可能會影響您的雙腿和雙腳。這被稱為外周血管疾病。
- » 這可能導致疼痛、下肢和腳部冰冷及褪色、傷口癒合緩慢、腿部皮膚出現光澤以及行走時臀部、大腿或小腿疼痛。
- » 下肢若長期缺血可導致潰瘍和感染，從而增加截肢的風險。

如果您有以下情況，大血管受損的風險會更高：

- » 血糖水平高於目標範圍
- » 患有高血壓
- » 血脂（膽固醇或甘油三酸酯）水平高
- » 超過健康的體重範圍或存在腰間肥胖
- » 吸煙
- » 擁有心臟病家族史。

在每年的糖尿病檢查期間（亦稱年度護理週期），您的醫生可以檢查您是否存在大血管受損的風險。

## 小血管

血糖水平長期居高可能會對眼部、腎臟和神經內部的小血管造成損傷。

## 眼部

- » 隨著時間的推移，視網膜中的小血管可能會受損，滲出液體或出血。這被稱為視網膜病變。
- » 其他眼部疾病 - 例如白內障和青光眼 - 在糖尿病患者中更為常見。

- » 如果及早發現和治療，可以更好地控制眼科疾病。
- » 讓驗光師或眼科醫生（眼部專科醫生）至少每兩年檢查您的眼睛一次，看看是否有早期的損傷跡象。
- » 及早發現和治療眼部問題可達到最佳效果。

## 腎臟

- » 高血壓和高血糖可能會損傷腎臟內的小血管。結果會導致過濾血液的微細血管滲漏以及腎臟功能不正常。這被稱為糖尿病性腎病。
- » 讓您的醫生每 12 個月至少檢查您的腎臟一次。當中包括尿液檢查和血液檢查，這些檢查也是您每年的糖尿病檢查（亦稱年度護理週期）的一部分。
- » 及早發現和治療腎臟問題可達到最佳效果。

## 神經

- » 高血糖、大量飲酒和其他疾病可能導致神經損傷。
- » 腿部、手臂和手部神經可能受損。這被稱為周圍神經病變。神經受損可能引起疼痛、刺痛或麻木。
- » 神經受損還可能影響您的胃（胃輕癱）、腸（腹瀉或便秘）、膀胱或生殖器（男性勃起功能障礙）。這被稱為自主神經病變。

## 人體其他部位

### 牙齒和牙齦

- » 當血糖水平長期高於目標範圍時，發生牙齒問題的風險會更高。如果您吸煙，這種風險就會增加。
- » 牙齒問題可包括蛀牙、牙齦感染（齒齦炎）和牙齦疾病。
- » 牙齒和牙齦感染會增加患心臟病的風險。
- » 牙齒問題的跡象包括口乾和疼痛、牙齦腫脹或出血。
- » 每天刷兩次牙並且每天用牙線清潔以防止牙齒問題，這非常重要。定期看牙醫也有助於保持口腔健康。告訴您的牙醫您有糖尿病。

### 皮膚

- » 當血糖水平高於目標範圍時，發生皮膚問題的風險會更高。
- » 皮膚問題可能包括因小血管和神經受損引起的皮膚極度乾燥。另外皮膚感染的風險也會更高。
- » 您可以通過避免用熱水泡浴或淋浴、香皂和家用清潔用品等刺激物來保護您的皮膚。
- » 不想皮膚乾燥，就要每天使用保濕劑，但不要用在腳趾間。
- » 及時治療皮膚上的任何傷口，以防止感染。
- » 如果您有任何皮膚問題，就去看醫生。

## 保持良好健康的小建議

(在糖尿病團隊的幫助下)，您可以做幾件事以減少併發症的風險，並且在患有糖尿病的情況下依然保持健康。

- » 與您的醫生探討是否需要在家中監測您的血糖水平。如果您確實需要在家檢測血糖水平，請努力將其控制在建議目標範圍內。您的醫生或糖尿病教育工作者可就您的個人血糖目標提供建議。
- » 血壓要盡可能接近目標範圍。血壓保持在 130/80 到 140/90 之間或者更低。如果您已患有心臟（心血管）或腎臟疾病，您的醫生會根據您的個人健康需求向您建議所需達到的目標血壓。每次去看醫生時都要讓醫生為您檢查血壓。
- » 將血液中的膽固醇和甘油三酸酯控制在糖尿病患者的建議目標範圍內。您的醫生可能會開出有助於控制膽固醇和其他心血管疾病風險因素的藥物。
- » 從各個食物門類中挑選健康的食物，例如全穀類、水果、蔬菜、瘦肉、魚和低脂乳製品。另外，務必限制飽和脂肪和鹽（鈉）含量高的食物。營養師可幫助您挑選出最合適的食物。
- » 定期進行體育活動，因為這是降低血壓和血糖水平的好方法。努力在一週的大部分日子裡每天運動 30 分鐘。在開始任何新的運動或活動計劃前請諮詢您的醫生。
- » 如果您的體重超過健康的體重範圍，那麼即便稍微下降一點也會有助於降低血壓、血糖和膽固醇水準。

- » 不要吸煙。如果您吸煙，請努力戒掉。如果您覺得無法靠一己之力戒煙，請尋求幫助 - 諮詢您的醫生或撥打 Quitline（戒煙熱線）**13 78 48**。

儘量定期約見您的醫生和糖尿病健康護理團隊，並完成您每一個年度護理週期的健康檢查。這些檢查對於評估您的健康和糖尿病相關併發症的風險非常重要。

**您的糖尿病健康護理團隊可幫助您降低糖尿病相關併發症的風險。**

### 重要建議

- 定期就醫，以確保您的糖尿病控制計畫正常進行。
- 詢問您的醫生，瞭解其他專業醫務人員可以如何幫助您控制糖尿病。
- 如需閱覽或下載翻譯版的資源，請訪問網站：[ndss.com.au/information-in-your-language](https://ndss.com.au/information-in-your-language)，或致電 **NDSS 服務熱線（Helpline）：1800 637 700**，要求將資料發送給您。
- 如需口譯服務，請致電 **131 450** 聯絡口筆譯服務署(Translating and Interpreting Service - TIS)。說明您的語言。等待接通，並要求轉接到 **1800 637 700**。

## NDSS 與您

NDSS 提供一系列支援服務、資訊和補貼產品，以說明您管理糖尿病，保持健康和良好地生活。