

糖尿病并发症

什么是糖尿病性神经病？

如何注意糖尿病性神经病变？

可以做什么来管理糖尿病性神经病变？

什么是糖尿病性视网膜病变？

评估视网膜病变并降低风险

是否有治疗糖尿病视网膜病变的方案？

什么是糖尿病肾病（肾病）？

糖尿病肾病的症状是什么？

糖尿病肾病可以做什么？

参考

什么是糖尿病性神经病？

糖尿病性神经病是由糖尿病引起的一种神经损伤。¹ 高血糖水平 损坏供应神经纤维的小血管，导致神经损伤。² 整个身体的神经 纤维可能受损，但这种情况通常会影响到腿部和脚部的神经。¹

虽然糖尿病性神经病是一种严重的并发症，但它其实是 可以 预防，或者通过良好的血糖控制和健康的生活方式可以减缓其病发。¹

糖尿病性神经病变的症状是什么？

症状取决于：¹

- 神经病变的类型
- 受影响的神经

主要类型的神经病变：

1. 触碰

- 对触觉，温度和疼痛的神经造成伤害。 通常会影响到脚和腿， 但也会影响手臂和手掌。²
- 症状：^{2,3}
 - 刺痛和刺痛感（针）
 - 麻木，感觉疼痛或温度变化的能力变差
 - 失去协调 能力
 - 燃烧或被针击般的疼痛
 - 通常不会引起疼痛的刺激，例如轻微的触觉

- 脚部失去感觉 - 没有意识到这的危险性，因为轻伤可能容易被忽视。未经治疗的轻伤可发展为感染，溃疡或坏疽。 败血性的感染会导致细胞组织死亡而可能变得无法治疗。这会导致脚趾，脚或小腿被截肢的可能。^{1,2}

2. 自主神经

- 影响您控制消化，心率，性功能等不自主动作的器官和腺体的 神经。²
- 可导致：^{1,2}
 - 胃排空的速度减缓。 症状包括腹胀，恶心，呕吐，食欲不振，便秘或腹泻
 - 无法控制膀胱
 - 心率不规律
 - 过多或减少出汗
 - 勃起功能障碍
 - 体温调节问题
 - 缺乏对低血糖水平的警觉性
 - 低血压，使您坐下或站立后感到昏眩或晕眩

3. 动作

- 控制肌肉运动的神经理受损²
- 可导致：^{2,3}
 - 肌肉乏力，导致跌倒或面临进行活动的问题
 - 肌肉变薄，因缺乏活动导致肌肉组织丧失
 - 肌肉抽搐和抽筋
 - 足下垂，即难以抬起脚部的前面

如何注意糖尿病性神经病变？

如果早期诊断和治疗糖尿病性神经病变，控制症状和限制损伤的机会更高。 随时警惕任何糖尿病性神经病变的迹象和症状。^{1,3} 例如，不能痊愈的小疮可能演变成溃疡-没得到照料的足部溃疡可能演变成坏疽（组织死亡），而需要手术或足部截肢。这可以通过早期检测和及时治疗来预防。¹

若您有以下症状，请就医：^{1,3}

- 您脚上的割伤或疼痛没法痊愈，受感染或恶化
- 灼热，刺痛，虚弱，失去感觉或手脚疼痛
- 失去平衡
- 头晕
- 消化能力（如持续性腹泻或便秘），排尿或性功能的变化

如果您患有二型糖尿病，那么当您首次被诊断为糖尿病患者并且每年之后， 应该进行神经病变评估。⁴

可以做什么来管理糖尿病性神经病变？

目前没有治疗糖尿病性神经病变的方案。，但是仅有的治疗方案是通过管理糖尿病性神经病变 来^{1,2}

1. 神经损伤速度减缓^{1,2}

- 将血糖值保持在 **目标范围**内可以预防或延缓病情的发展。 这也可以改善一些现有的症状
- 控制您的血压
- **吃得健康**
- **运动**并保持活跃
- **保持健康的体重**
- **停止吸烟**
- 请避免饮酒或若允许时控制酒量
- 良好的足部护理非常重要

- 如果您的足部失去知觉，避免足部受损伤，每天检查伤口，肿胀和疮
- 保持足部干净和干燥，避免浸泡
- 穿带气垫，尺寸适中的鞋子
- 将脚趾甲修剪成直线和磨钝，以避免尖锐的边缘
- 每年至少进行一次有医生提供的全面足部检查

2. 缓解疼痛^{1,3}

- 止痛药如阿片类药物和布洛芬通常不会在神经性疼痛上见效
- 如有需要，您的医生会开出替代药物来治疗神经疼痛。 这些通 常会从低剂量开始，再慢慢 增加，直到病情好转。如果出现疲劳 和眩晕等副作用，您的医生可能会减少您的剂量。但如 果副作用 持续，他可能则会更换药物。许多这些药物也用于抑郁症和癫痫 等其他病症。 因此，即便没有抑郁症，您的医生也可能为您的神经痛而开出抗抑郁的药物
- 替代疗法包括辣椒素霜，利多卡因膏药，经皮电神经刺激（TENS）和针灸

3. 管理并发症和恢复功能^{1,3}

- 这些包括恶心，呕吐，勃起功能障碍，膀胱控制的药物和治疗
- 少量多餐和减少饮食中的脂肪可以帮助消化问题
- 如果站立时血压低，避免喝酒，喝足够的水，慢慢地坐下或站立

什么是糖尿病性视网膜病变？

糖尿病性视网膜病变会渐进性伤害视网膜。其是最常见的糖尿病性的眼部疾病。^{5,6} 视网膜是眼睛后面的组织光敏层 - 如霜时会连续供血。如果血糖水平持续高涨，则可能会损害衔接视网膜的小血管。糖尿病性视网膜病变通常会常影响双眼，如果忽视，可导致失明。^{6,7}

我有危险吗？

如果您患有一型或二型糖尿病，您有患上糖尿病性视网膜病变的风险。 以下因素会增加这风险：^{5,7}

- 经久的糖尿病-持续的时间越长，患上的风险越高
- 葡萄糖控制差
- **高血压**
- 血液中的**胆固醇**或的脂肪高
- 年龄增长
- 怀孕

糖尿病性视网膜病变的症状和并发症是什么？

在早期阶段，糖尿病性视网膜病变通常不会有任何症状或疼痛。 因此，糖尿病眼部检测是重要的，因为可以通过拍摄眼睛部分来检测早期征兆。 如果糖尿病性视网膜病变未被迅速诊断和治疗，可能导致永久性地丧失视力。⁷

症状通常在病情更严重时出现。⁵

如果您有以下症状，请立即就医：⁵⁻⁷

- 视力丧失
- 视力慢慢恶化/模糊
- 眼睛漂浮和斑点
- 您的视力中心出现一个黑暗或空白的地方
- 双重视力
- 眼睛疼痛或发红
- 晚间难以看清

评估视网膜病变并降低风险

我需要多久检查一次眼睛？

如果您有糖尿病，视网膜病变的评估/检测应至少每年进行一次。^{4,7} 如果现今已经有损伤，则更应该更定期进行。 如果您患有二型糖尿病，当您首次被诊断患有糖尿病时，也应进行评估。⁴ 如果越早发现糖尿病性视网膜病变，生活方式的改变和/或治疗可以防止其恶化。⁷

如何降低糖尿病性视网膜病变的风险？

如果您有**糖份**，**血压**和**胆固醇**，受控制，您患上视网膜病变的机会将会更低。 **坚持服用**您的糖尿病药物，并切记生活方式的因素-保持**健康的体重**，**健康的饮食**，**保持身体活跃**，**避免酒精和吸烟**。 如果您的视力或眼睛有任何异常情况，请及时就诊，并及时就医。^{6,7} 经常测试您的血糖和尿酸水平。⁵

是否有治疗糖尿病视网膜病变的方案？

治疗方案取决于糖尿病视网膜病变的阶段。 早期阶段只需要定期监测。 控制您的血糖水平和健康的生活方式将减缓疾病发展的进展。 激光手术通常用于治疗更晚期的疾病。 其他治疗方法包括将药物注射到眼睛中， 或从眼睛手术中除去血液或疤痕组织。⁷

什么是糖尿病肾病（肾病）？

任何人都可以患上肾脏疾病，但在**糖尿病**和**高血压**患者中更常见。⁸高糖含量会导致肾脏过滤过多的血液，并且损害。 随着时间一天一天得过去，肾脏会漏水，而蛋白质将在尿液中流失。过度劳 累的肾脏，其过滤器的功能效率越来越低， 废物将在血液中积聚。^{8,9}

糖尿病肾病的症状是什么？

糖尿病肾病的最早征光是尿液中的蛋白质增加。¹⁰ 您应该 每年针对尿液中存在的蛋白质进行检测。⁸ 如果您患有二 型糖尿病，当您首次被诊断患有糖尿病时，也应进行检测。⁴ 进行这项测试是至关重要的，因为在肾脏疾病的 初始阶段，微小的蛋白质颗粒会出现于尿液中，而这阶 段通常可以进行治疗。⁸

年度肌酐血液检查将显示您的肾脏功能状况。⁴

您的身体因为保留太多不必要的水和盐份，肾脏疾病也会导致体重增加和腿部肿胀。 其他早期症状包括夜间上厕所 的需要增加， 和血压升高。¹⁰

糖尿病肾病可以做什么？

良好的**血糖**和**血压** 帮助控制和降低风险，减缓肾脏疾病的病情。 **戒烟**，**保持活跃**，**减肥**，**健康的饮食**， 和降低盐份的摄入量。^{4,8,9}

您可能需要服用血管紧张素转换酶抑制剂或血管紧张素II受体阻断剂- 一种降血压的药物。这也可以延缓肾脏疾病的病情。⁸ 欲知详情，请咨询您的医生。

如果肾脏疾病恶化，建议您减少蛋白质摄入量，以延缓肾脏损伤的病情。⁴ 限制高磷，磷酸或钠的食物有助于防止废物在体内的积聚。 然而，在改变饮食习惯之前，请向营养师质询。⁸ 如果肾脏失去功能，就有需要进行透析或肾脏移植。⁹

参考

1. Mayo Clinic. Diabetic neuropathy. Available at <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/basics/definition/con-20033336>. Accessed 19 September, 2019.
2. Diabetes UK. Nerves (Neuropathy). Available at https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/complications/nerves_neuropathy/. Accessed 19 September, 2019.
3. NHS choices. Peripheral neuropathy. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/peripheral-neuropathy/pages/introduction.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
4. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.
5. Diabetes.co.uk. Diabetic retinopathy. Available at <http://www.diabetes.co.uk/diabetes-complications/diabetic-retinopathy.html>. Accessed 19 September, 2019.
6. American Optometric Association. Diabetic retinopathy. Available at <http://www.aoa.org/patients-and-public/eye-and-vision-problems/glossary-of-eye-and-vision-conditions/diabetic-retinopathy?ss=ey>. Accessed 19 September, 2019.
7. NHS Choices. Diabetic retinopathy. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/diabetic-retinopathy/pages/introduction.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
8. Diabetes UK. Kidneys (Nephropathy). Available at <https://www.diabetes.org.uk/kidneys>. Accessed 19 September, 2019.
9. American Diabetes Association. Kidney disease (Nephropathy). Available at <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/kidney-disease-nephropathy.html?loc=twid-slbnaw>. Accessed 19 September, 2019.
10. National Kidney Foundation. Diabetes—a major risk factor for kidney disease. Available at <https://www.kidney.org/atoz/content/diabetes>. Accessed 19 September, 2019.