

# 避免併發症

當你患有糖尿病的時候，你可能會產生併發症。併發症是某種狀況或疾病的不良後果。糖尿病 I 型或 II 型都可能發生一系列的併發症。然而，還是有很多方法可以大幅度減少你產生併發症的機會。

如果你的血糖或血壓長期以來一直在一個高的水平，你就很有可能產生併發症。如果兩者均較高，就更會增加你患併發症的可能性。保持你的血糖和血壓在一個健康水平的可以大大地改善你產生併發症的機會並能保持良好的身體狀況。

請記住每一次你的血糖或血壓水平的改進都將幫助你減少併發症發生的危險性。因你的每一次改進，甚至是很小的改進都會有幫助，所以並不是非要將血糖/血壓降低到某個目標範圍才能減少併發症產生，當然你若能將血糖/血壓降低到健康水平的範圍可以得到更好的結果。

糖尿病的一些主要的併發症為：

## 眼部

- 糖尿病會損害你的視力
- 保持你的血糖和血壓在一個健康水平可以大大地減少眼睛的損傷的機率
- 爲了成功治療糖尿病眼部病變，就必需及早發現病變的開始
- 如過晚發現你的視力損害會造成難以挽救的後果
- 當你第一次發現你患有糖尿病的時候，你就要全面檢查一下你的眼睛
- 一旦你知道自己患有糖尿病，你就要每兩年做一次常規眼睛檢查
- 如果你已經有糖尿病眼部損害，你就需要一個眼科專科醫生來給你檢查和治療

## 足部

- 如果你有糖尿病，你就很可能有足部的併發症
- 神經和/或血管的損傷常常是導致足部併發症產生的原因
- 嚴重的足部併發症通常是可以預防的
- 預防主要在於你是否能保持血糖和血壓在一個健康的水平和每天要好好照顧你的腳；如果你有足部的併發症，就應該經常與你的醫生或足科專科醫生聯系

## 腎臟

- 對很多糖尿病 I 型和 II 型的患者來說，腎臟的疾病可能是較嚴重的問題
- 保持血糖、血壓和血脂在一個健康範圍將會降低你患腎臟疾病的危險性
- 如果腎臟疾病可以及早發現，那麼有一些治療可延緩腎病的發展進程
- 早期腎臟疾病的發現是通過蛋白尿顯微鏡檢驗(microalbuminuria)所得，你應該至少一年要做一次這個檢驗

## 心臟

- 雖然目前糖尿病的男女患者的心血管系統(即心臟和血管)損傷率偏高，但這些損傷率正在降低
- 心血管疾病可以治療，但目前預防此疾病的發生是你最好的防禦措施
- 你可以通過以下方法來大大減少產生心臟和血管的併發症：  
戒煙、規律運動(一個星期幾乎每天 20-30 分鐘)、達到健康的體重和健康的膽固醇、血壓以及血脂水平

## 皮膚

- 當你患有糖尿病的時候，你很可能會產生皮膚的併發症
- 皮膚併發症很容易被進一步感染(特別是當你的血糖水平高的時候)
- 由於任何皮膚的併發症很容易惡化，所以對任何皮膚問題應尋找早期的治療
- 如果你的皮膚是傾向於乾性，你最好採取措施來使你的皮膚濕潤，這包括避免接觸能使皮膚粗糙的化學藥品、惡劣天氣和刺激性肥皂。你還可以經常使用輕度的保濕乳液
- 若你細心的照顧自己的皮膚，保持健康的血糖、血壓與血脂水平，你將可以減少產生皮膚上的併發症

## 牙齦和牙齒

- 糖尿病患者的併發症也會影響到他們的牙齦，牙齒和口腔
- 牙齦病是糖尿病患者最常見的口腔病
- 牙齦病可在任何年齡發生
- 有很多方式可以預防牙齦病 - 每天刷兩次牙，每天用牙線一次，密切注視早期牙齦病變以及每年至少看兩次牙醫

## 性健康

如果你是男性患者，陽痿就可能是一個併發症：

- 陽痿是指男性勃起困難並不能保持
- 雖然它在男性糖尿病患者中是非常普遍的，但它卻是一個很少被談論的併發症之一
- 對於這種情況已有一系列非常成功的治療方法
- 有一些診所和專業人員專門治療陽痿

對於女性患者：

- 女性糖尿病患者普遍的一個併發症就是陰道變乾(在性交的過程中導致不適)
- 她們更易於患陰道炎(陰道感染)和真菌感染
- 如果女性糖尿病患者有自律神經損傷，她們將可能失去性能力。這在目前還是很難理解的，有關這個領域的研究工作正在進行

## 甲狀腺

雖然甲狀腺的問題不屬糖尿病的併發症，但是它在糖尿病患者中確實發生很普遍。

(信息取於新西蘭糖尿病協會，亞裔健康支援服務翻譯)

