

## 糖尿病及你的眼睛 (Diabetes and your eyes)

### 要點

- 糖尿病會損害你的視力
- 有很多方法可以減少視力損傷的機率
- 有很多方法可以終止現有的視力損傷
- 爲了能成功地治療或終止糖尿病眼部損害，就必須及早的發現

多年來在新西蘭糖尿病是導致失明的主要原因。然而，隨著糖尿病眼部損害的預防或治療的發展，很多人在糖尿病症狀減輕的同時他們的視力也得到了改善。現有的糖尿病眼部損害通常也能被終止或阻止其惡化。

爲了能成功地治療或終止糖尿病眼部損害，它必須及早發現。如果發現遲了，你的視力通常就很難挽救。有些人在剛發現自己患糖尿病時就已經有糖尿病眼部損害的早期症狀。所以當你剛發現自己患有糖尿病的時候，做一次全面的眼睛檢查是很重要的。從那時起你應該至少每兩年做一次眼睛的全面檢查。

糖尿病眼部損害有時被稱爲“無聲”疾病。這是因爲在你意識到任何的視力變化之前，眼部的損害可能已發生了很長的時間。到你的視力有改變的時候，眼部損傷通常已經很嚴重了。不要等到你意識到視力改變的時候才去全面檢查你的眼睛。

因此，最重要的是：

- 當你剛發現自己患有糖尿病的時候，就要接受眼睛的全面檢查。
- 一旦已知道自己患有糖尿病，就要每兩年做一次定期眼睛檢查。
- 若已經有糖尿病眼部損害，你就需要一個眼科專科醫生來爲你檢查和治療。

## 糖尿病如何侵襲你的眼睛？

如果了解眼睛的基本結構和它們的作用，那麼就能容易明白其中原因了。會被糖尿病侵襲的眼睛的兩個主要部分稱爲“晶狀體”(lens) 和“視網膜”(retina)。對視網膜的損傷通常比較嚴重(並且在糖尿病患者中也比較常見)。

## 晶狀體和視網膜是什麼？

眼球有前部和後部。眼球的前部(我們看出去的部分)就是晶狀體 (lens)。需要戴眼鏡的人通常都是晶狀體有些問題，而眼鏡就像一個額外的鏡片用來糾正晶狀體問題。你也可能有與糖尿病無關的晶狀體的病變。

眼球的後部就是視網膜 (retina)。這是一個接收從晶狀體傳來的圖像的光敏區(light sensitive disc)。晶狀體和視網膜的工作原理就有點像電影放映機和屏幕，放映機是你的晶狀體，屏幕是你的視網膜。

如果通過晶狀體（電影放映機）的圖像對焦不準或被損壞，那麼屏幕上的圖像就不會清晰。重新聚焦(戴眼鏡)或在放映機上換一個新的鏡片(手術切除並種植新的晶狀體)就能糾正這個問題。

如果圖像投影的屏幕被扭曲或有洞或有黑點，圖像也不會清晰。視網膜就像投影的屏幕一樣。不幸的是如果你的視網膜(或屏幕)被損傷，那就很難修復。

## 如果我有糖尿病，我的視網膜會發生什麼問題呢？

糖尿病所導致的視網膜損傷稱為“糖尿病視網膜病變”(diabetic retinopathy)。糖尿病的視網膜病變過程分為早期，中期和末期。糖尿病視網膜病變的末期結果就是完全失去視覺(或失明)。幸運的是早期損害(和某些程度的中期)通常可以成功地治癒或至少能停止惡化。

不像電影屏幕(通常是乙烯纖維, vinyl)，視網膜是一層活性組織 (living tissue)。這就意味著它需要良好的血液循環來保持健康，若血液循環不好屏幕就會受到損害。如果損害太嚴重，整個屏幕就會消失。這就導致完全失明。

對糖尿病來說，主要是由於視網膜血管受到損傷而造成問題。血管可能會滲漏、阻塞或太窄而不能讓足夠的血液通過。

糖尿病視網膜病變有兩種類型：

- **非增殖型視網膜病 (Background Retinopathy)**  
這是最常見的一種糖尿病視網膜病變。由眼部血管所導致的不同類型的問題。這些問題包括血管出血，脂肪、液體滲漏到眼組織。如果這些問題發生在眼睛的某一部分(視網膜黃斑)，視力就會下降。然而，通常這種類型不會影響視力也無需治療。但有時它可能會導致產生更嚴重的問題。
- **增殖型視網膜病 (Proliferative Retinopathy)**  
這是一種更嚴重的病狀，源於非增殖型視網膜病。由非常容易出血的細微血管增生所致。出血本身和出血點所產生的血痂都會影響視力。

## 誰有患視網膜病變的危險？

某些因素會影響你是否會患視網膜病，包括你的血糖水平、血壓水平、患糖尿病時間的長短、和你的基因(有些人天生有較易患這病的傾向)。

患糖尿病時間越長，你就越容易患視網膜病。幾乎每一個糖尿病 I 型患者最後都會患上非增殖型視網膜病 (background retinopathy)，而且大多數糖尿病 II 型病人也會得。但是損傷視力的視網膜病(增殖型視網膜病)的病例就很少見。

保持血糖接近正常水平的病人就較少患視網膜病。但如果真的患上，他們可能是患較少威脅視力的非增殖型視網膜病。

## 如果我有糖尿病，我的晶狀體會發生什麼問題呢？

糖尿病患者較容易有患上白內障的危險性。

許多沒有糖尿病的人也會得白內障，但糖尿病患者的發病率要高一倍。他們的發病年齡也更年輕而且發展很快。白內障患者的眼睛晶狀體渾濁，透光性減弱。

白內障幾乎總是能夠成功地治療。對於早期白內障，你可能需要常常戴墨鏡和配用控光鏡片於眼鏡 (glare-control lenses)。對於嚴重影響視力的白內障，醫生通常會切除晶狀體。有時你會得到一個新種植的晶狀體。這是一個非常簡單的外科手術，多數人只需住院 6 到 8 小時就可完成。

## 青光眼 (Glaucoma)

糖尿病患者患青光眼的機會幾乎是非糖尿病患者的兩倍。當眼壓增高的時候，青光眼就會發生。眼壓壓迫了提供視神經和視網膜血液的血管，使視網膜和視神經受損並逐漸導致視力減弱。青光眼有幾種治療方法。有些用藥物來降低眼壓，而其它的方法就涉及手術治療。

## 我可以預防糖尿病的眼部損害嗎？

你可能很難完全阻止糖尿病的眼部損害的發生，但你卻能做很多事來減少發病的機率；或如果你已經患病可以防止病情惡化。然而，不管是預防還是阻止病情惡化，最好是盡早採取行動。

## 我怎樣才能延緩或阻止眼部損害呢？

- 定期做全面的眼部檢查
- 保持健康的血糖水平。美國一項研究結果顯示改善了血糖水平的病人患視網膜病的危機減低了 40% 到 70%
- 保持一個健康的血壓。高血壓會使眼睛的病情惡化
- 戒煙
- 保持健康的血脂(膽固醇)水平
- 及時地向你的醫生報告任何視力的變化

## 什麼樣的視力改變使我需要看醫生呢？

- 有影子或黑點
- 視力模糊
- 閱讀困難
- 重影
- 單眼或雙眼疼痛
- 感覺到眼部的壓力
- 側邊事物變得不清楚

## 什麼是糖尿病的眼部檢查？

眼部檢查是由特別受訓的眼科專業人員來檢驗或給眼後部(視網膜)攝影。

爲了能徹底地看清楚視網膜，他們會用光照著瞳孔來看眼後部。通常需要擴瞳(使其變大)才能看到整個視網膜，這就需要於檢查之前在眼裏滴特殊的藥水。

一旦你的瞳孔擴大，檢查者就可以通過光照看到視網膜，或給眼後部拍照。照片就會被送到專科醫生那裏查閱。

## 我怎樣去做糖尿病的眼部檢查？

糖尿病的眼部檢查和你配眼鏡的視力檢查不一樣。當你配眼鏡時是檢查眼前部(或晶狀體)的功能。配眼鏡通常是驗光師(或眼鏡商)幫你檢查。

糖尿病的眼部檢查是檢查眼後部(或視網膜)和晶狀體。此眼部檢查是由專門受訓人員來完成的。他們使用特殊的照相機來給眼後部拍照。每一個醫療區域都有免費為糖尿病人檢查眼睛的服務。

向你的醫生(家庭醫生)諮詢有關糖尿病眼部檢查的資料。你的家庭醫生或糖尿病專業人員可以為你介紹專業糖尿病眼睛檢查的服務。

## 如果我已經患有糖尿病視網膜病怎麼辦？

一般視網膜損傷的治療方法是激光治療。激光治療可封閉滲漏或新的血管，它主要是防止或延緩進一步的損傷發生。這種治療都是由專科醫生來完成的，激光治療不需要住院，它通常是在眼科門診服務時完成的。

如果視網膜出血流到眼球導致持久的視力模糊，或者如果產生疤痕可能就需要外科手術治療(稱為玻璃體切除術)。或如果視網膜剝離(如果你有增殖性的視網膜病有時候就會發生)也可用外科治療。