

糖尿病对你身体的影响

糖尿病并发症 Diabetes Complications

李淑君译

新加坡糖尿病协会教育护士

血糖如果不加以控制，糖尿病引起的并发症几乎可影响身体的每个器官。糖尿病并发症包括：

1 心脏疾病

心脏疾病是最常见的糖尿病的并发症之一。在看诊室里，你的医生可能会进行各种测试，以检查你是否有心脏疾病，并帮助你避免任何严重的，与心脏相关的问题。在每次复诊中，医护人员将检查你的血压。你的胆固醇水平和甘油三酯可能在你第一次看诊时就进行检查。取得基础心电图也应成为完整医疗记录的一部分。了解更多关于你个人心脏疾病的风险因素，如家族病史或是否吸烟，并制定出一套预防计划包括减重，经常运动和压力管理，以及保持你的血压，胆固醇和甘油三酯在正常水平内。

2 糖尿病肾病（肾脏疾病）

如果你有糖尿病，每年应验尿以尽早发现糖尿病肾病 - 肾脏疾病。也应验血测量基础肌酐，以确定你的肾功能。医护人员也将定期检查你的血压，因为控制高血压对减缓肾脏疾病至关重要。血压应低于130/80。在这次健康话题中了解更多关于肾病的症状，如腿或双脚持续肿胀。知道什么时候应打电话给你的医生，以避免严重的问题。

3 中风

中风

中风的症状和体征包括面部或身体的一侧突感无力；脸，手臂或腿感到麻痹；说话困难；双眼视线障碍或眩晕。如果你出现任何这些症状，请立即就医。你可能会被转去看神经科医生或其他中风科的专家。了解更多关于中风的先觉征兆，也注意防范可能给你带来这一严重问题的方法。

4 糖尿病神经病变（神经损伤）

糖尿病神经病变（神经损伤）

随着时间的推移，糖尿病可导致神经损伤如麻痹，烧灼感或疼痛的症状。如果你的皮肤变得麻木，你可能注意不到有小伤口，由此而发展成为更大的健康威胁。每天检查你的脚和手，观察是否有发红，老茧，裂纹，或皮肤破损。如果在下一次复诊前发现这些症状，请立即通知你的医护人员。



5 皮肤问题

多达三分之一的糖尿病患者将在一生中的某个时候出现与糖尿病相关的皮肤问题。血液中高浓度的葡萄糖给细菌和真菌提供优良的滋养基，从而降低人体的自愈能力。幸运的是，大部分的皮肤问题是可以预防及在早期发现时成功治疗的。2型糖尿病患者如果没有好好照顾皮肤，一个很小的皮肤问题可能导致潜在的严重后果。

6 糖尿病性视网膜病变

为了保护你的视力，所有的糖尿病人应该每年至少看一次眼科医生。作为眼科检查的一部分，医生将你的眼睛扩张，这样他/她才能看到眼睛的后面（视网膜），并确定是否受到糖尿病的伤害。在1型糖尿病患者中，一旦年满10岁及以上，须在三到五年内开始这种常规检查。2型糖尿病患者一旦被确诊就应该开始第一次眼部检查。那些有眼睛并发症的患者可能需要更频繁看眼科医生。女性糖尿病人怀孕的头三个月内应做一个全面的眼科检查及在随后的孕程中密切随访眼科医生。（此建议并不适用于妊娠糖尿病人）

7 胃轻瘫

糖尿病会增加你的胃轻瘫的风险。胃轻瘫时，胃的神经被损坏而无法正常工作。这将导致胃花费很长的时间来清空其内容物，使得血糖水平难以受到控制。有时，改变你的饮食会有帮助。还有一些药物和治疗针对胃轻瘫。

跟你的医生探讨如何预防糖尿病并发症的发生。询问有关先兆症状的信息，以便您可以寻求最有效的治疗。

8 勃起功能障碍

糖尿病会增加患勃起功能障碍或阳痿的几率。对于一些人，采取健康的生活方式，如戒烟，经常锻炼，减少压力，可能需要一起才能解决勃起功能障碍。在这次健康话题中，你还将了解跟你的医护人员谈勃起功能障碍的重要性，因为你的医生可以推荐其他的补救措施 - 包括药物治疗，真空缩窄装置(VCD)，以及其他勃起功能障碍的辅助工具 - 有所帮助。