

星島地區報

#2 針對根源控制糖尿病併發症 (2008 年 8 月 8 日)

糖尿病併發症具嚴重危害性。在香港，最少五成的糖尿病人死於心腦血管併發症。故此，糖尿病患者極需關注如何控制糖尿病情，以預防併發症的出現，但要知道這並不只是控制血糖這麼簡單。

糖尿病併發症可分為微血管及大血管併發症兩類。微血管併發症較多見於一型糖尿病，顧名思義，併發症發生在微血管部份，主要跟血糖有關，特別涉及眼睛、腎臟及神經線等。

至於大血管併發症，一樣受血糖影響，其他因素如胰島素抗阻性、血壓、肥胖等亦可導致併發症。併發症常見於三大部位，包括心臟，導致心臟病和心肌梗塞；其次是腦部，所以出現中風；另一地方是腳，較為特別的是腳可以同時發生微血管和大血管併發症，出現血管栓塞和神經線發炎，而令下肢容易受細菌感染，嚴重的需要截肢治理。

二型糖尿病可同時導致微血管和大血管併發症，所以引起併發症的成因更為複雜，出現併發症的機會較高。通常糖尿病歷越長及血糖控制不佳，則越大機會出現併發症。

有些情況，病人未被確診為糖尿病人，一樣受併發症影響：例如糖尿前期病人（即未確診為糖尿病人，但血糖已處於不正常水平），在血糖影響下，已經可以促使心腦血管併發症之出現；更且，中央肥胖人士，由於體內脂肪釋出的游離脂肪酸影響胰島素敏感度，出現抗阻性，變相提高了罹患大血管併發症的風險。所以，糖尿前期病人和高危人士，雖然仍未被確診，他們已經可能受血糖、胰島素抗阻性等因素影響出現併發症而不自覺；而併發症未能於較早時期診斷出來，到病徵明顯時，病患已經出現一段時間，病情亦已加深。

要預防糖尿病併發症，除了控制血糖外，亦要避免胰島素抗阻性增加，控制肥胖，尤其是中央肥胖，才能對症下藥，減低高血糖、血壓及血脂等風險因素。病人需根據醫生指導服藥，更要主動改善生活習慣，雙管齊下，才能真正有效預防併發症。

香港肥胖醫學會會董楊鐸輝醫生