



預防糖尿病慢性併發症

糖尿病人因為血糖控制不好，就猶如器官浸泡在含糖的血液裡，早期併發症的症狀並不明顯，所以容易被忽略，但長期下來導致全身大、小血管及神經系統發生不可逆的病變。

糖尿病慢性併發症

■大血管病變

腦、心臟、足部等部位的動脈硬化，會造成中風、心肌梗塞及足部病變。

小血管病變

■眼睛病變：常見的病變有視網膜病變、黃斑部水腫等，並且會加重白內障、青光眼，甚至導致失明

■腎臟病變：近 1/2 洗腎病人主要是因為長期血糖控制不佳，導致腎臟發生尿蛋白、血壓升高問題，最後造成慢性腎病變、尿毒症，甚而終生洗腎。

■神經病變：包括自主神經或周邊神經病變，會引起心悸、腹脹、便秘、腹瀉、小便困難、失禁、姿態性低血壓、性功能障礙、手腳發麻、刺痛、感覺遲鈍

如何才能預防併發症的發生

項目	正常值	目標值	檢查時間
飯前血糖	<100	70-130	經常檢查較好
飯後 2 小時血糖	<140	<180	經常檢查較好
糖化血色素	4.0-6.0	<7.0	3 個月測量一次
血壓	<130/85	<130/85	經常檢查較好
總膽固醇	<200	<200	每年一次，檢測異常時 每 3 個月再追蹤
三酸甘油脂	<150	<150	
低密度脂蛋白	<100	<100	
高密度脂蛋白	男>40 女>50	男>40 女>50	

資料來源取自行政院衛生局國民健康署

你的糖穩我們關心

相關資料詢問 歡迎洽詢 糖尿病衛教室

(02)6628-9779 轉 2269

