

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

血糖	糖化血色素(HbA1c)	< 7.0 % (需個別化考量)
	空腹(餐前)血糖	80-130mg/dL
	餐後(2 小時)血糖	80-160 mg/dL
血壓	一般建議	< 140/90mmHg
	腎病變患者	< 130/80mmHg
血脂肪 (首要目標)	低密度脂蛋白 膽固醇(LDL-C)	< 100 mg/dL < 70 mg/dL (有心血管疾病)
	總膽固醇(TCH)	< 160 mg/dL
血脂肪 (次要目標)	高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	> 40 mg/dL(男) > 50 mg/dL(女)
	三酸甘油脂 (Triglyceride)	< 150 mg/dL

資料來源取自糖尿病照護指引

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

