

糖尿病是由於一系列的內分泌代謝紊亂以致造成大、中、小和毛細血管的病變，會出現動脈硬化、微動脈瘤、毛細血管滲出、出血等微循環障礙等現象，是多種器官併發症的病理基礎。糖尿病眼病在糖尿病患者中是相當常見的，尤其是白內障和視網膜病變。雖然早期階段可能沒有什麼症狀，但每年的眼科檢查仍然是避免視力受損的關鍵。如果病程發展到視網膜病變，儘管臨床治療能有效保護視力，但是這一切必須基於在啟動治療之前，患者還沒有任何視力受損。

不管罹患的是 I 型還是 II 型糖尿病，都有視網膜病變的風險。在美國，每年大約有 12,000 至 24,000 個糖尿病病患者遭遇失明。如果您不想成為這些恐怖數據的一分子，必須在控制血糖的治療過程和日常生活中，牢記並遵循下面 5 項護眼法則，不僅有助避免糖尿病眼病的發生，即便一旦發生，亦能儘早發現並及時治療，力求不讓失明的悲劇

發生，這也是糖尿病患者得到生活質量保障的重要環節。



糖尿病患的 5項護眼法則

- 1 時刻監視視力變化** 保持對視力的警覺，養成每日記錄視力狀況的習慣，這樣問題出現時便能即時發現，確保及時就醫。如果是剛被診斷的新糖尿病患者，可能會因為治療（降糖藥物、胰島素等）而引起視力異常，但如果您患上糖尿病已有相當一段時間，此時出現視力模糊就要特別注意，同時謹記嚴格控制血糖水平。
- 2 保持A1C（糖化血紅蛋白）水平在7%以下** A1C是由內分泌專科醫生來確定您在過去2到3個月內血糖控制效果的一項檢查，大部分人的A1C水平在7%以下，顯示血糖控制在理想的水平範圍之內。維持血糖在目標範圍內，能避免眼部細小血管遭到損害。
- 3 控制血壓** 糖尿病患者很大程度上會同時罹患高血壓，高血壓同樣對眼睛的血管造成傷害。高血壓同時伴有糖尿病，將會對您的視力造成嚴重破壞。務必使血壓維持在130/80mmgh或以下，這才能有助減少視力受損的機會。
- 4 眼科檢查** 您每年至少作一次眼科專業檢查，包括擴瞳眼底檢查。有些糖尿病診療中心採用先進的視頻影像技術，可以檢查視網膜血管的異常生長情況。
- 5 保護剩餘視力** 如果眼科醫生確定您的視力已經受損，那麼您可以諮詢醫生視力有否復原的可能，或者能否提供低視力的設備和服務，以幫助您更好使用剩餘視力。

由此看來，維持A1C在7%以下，血壓控制在130/80mmgh或以下，並有效控制血糖在理想的範圍之內，都是防止視力進一步受到損害的關鍵。

當然，要想減低糖尿病眼病的發病風險，除了上述這些關鍵因素之外，其他如控制良好的腎病和貧血，以及戒除煙酒等，都能減低眼部病變的發病風險。如果您有懷孕計劃或已經處於早孕階段，或出現視力模糊、眼前有飛蚊樣的漂浮點、閃光、眼睛疼痛等現象，必須及時請眼科醫師診治。■