

糖尿病眼病

糖尿病發病率每年以驚人的速度上升，已經成為嚴重危害人類健康的一種常見病，而且由糖尿病引起的視力損害更是導致失明的一個重要原因，卻往往被患者忽略，未能定期檢查，失去了預防和及時治療的時機，因而無可挽回地失去了視力。因此，糖尿病患者應該瞭解眼部的併發症，除了遵照內科醫師控制血糖的治療措施之外，還應該定期去眼科醫師那兒檢查眼睛，做到及時發現及時治療，避免失明的慘痛後果。

糖尿病眼部併發症主要有以下幾種：◎視網膜新生血管，出血及增殖性眼底病變；◎中央視網膜（黃斑部）水腫；◎新生血管性青光眼；◎因血糖水準波動引起的視力波動；◎複視，看東西出現雙影。

早期或病變尚未侵犯視網膜主要部位時，患者視力未有異常感覺，但當病變發展到一定程度，就會出現視力模糊，視物變形，眼前黑影浮動，嚴重時甚至有眼球疼痛等症狀。此時眼科醫生會發現虹膜有新生血管，視網膜水腫或出血，玻璃體積血和渾濁，甚至視網膜脫離等現象。晚期可因視網膜新生血管出血或增殖性病變所引起的視網膜脫離而失明。

若血糖控制不好，患者時常會出現視力模糊及波動，會突然感覺眼鏡度數增加，或者不需要老花鏡，視物突然模糊等，這種視力變化是由於血糖太高所致。因此，糖尿病患者配眼鏡前一定要將血糖控制在正常水平。

年齡較大的患者會因為眼外肌供氧不足導致功能減退，故有複視現象，但一般三至六個月後會消失。眼底血管增殖性病變還會導致一種嚴重的青光眼，即新生血管性青光眼。這是因為虹膜新生血管增殖造成房角關閉，眼壓升高，患者眼紅疼痛，視力下降，甚至有頭痛等急性青光眼的臨床表現。這種併發性青光眼，難以治療，重在預防，早期發現，早期治療。

預防和治療（1）嚴格控制血糖，有研究證明血糖控制在120-125以下，不單眼部併發症發生率顯著下降，其他如心臟、腎臟、血管和神經方面的併發症也會減少。患者應與自己的內科醫生密切配合，以達到控制血糖的治療目標。（2）一般而言，罹患糖尿病五年以上，眼睛發生併發症的可能性明顯上升。若是糖尿病病史十年以上，則會更高。一旦被診斷糖尿病，就應該到眼科醫師處作徹底的眼科檢查，如果沒有發現併發症，則以後每年至少進行一次眼科專科檢查。若有輕微併發症，則需要半年檢查一次。（3）糖尿病眼病發展到需要治療的時候，現在多採用激光治療，可在診所進行，沒有痛楚。嚴重時，視乎病情的程度，以決定是否需要採用手術治療的方式。■

撰稿/袁如梅眼科醫師

女性預防中風指南

現代社會女性和男性一樣，都存在中風風險，如糖尿病、高血壓、吸煙和膽固醇過高等因素。同時，女性還面臨自身特有的困擾，像孕期高血壓、服用避孕藥和荷爾蒙及生活方式等其他因素的影響。因此，美國心臟協會（American Heart Association）和美國中風協會（American Stroke Association）於2014年2月6日首次發佈了女性預防中風指南。美國心臟協會介紹，當中風發生時，大腦組織的部分區域因無法得到足夠的血液和供氧，開始死亡，因而影響到語言、記憶和視力，甚至癱瘓等身體運動功能障礙。因此，中風屬於“毀滅性的、改變人生的”事件，由於女性壽命比男性長，因此遭到中風打擊的影響更加深遠。

美國每年大約有80萬例中風患者，其中超過一半是女性。估計美國有680萬人處於中風後狀態，其中包括380萬女人和300萬男人。中風是男人第五大死因，是女人第三大死因。因此，努力降低女人罹患中風風險的意義就顯得非常重要。該新指南概述了女人中風風險並給出了治療建議。

◎孕前有高血壓史，應該考慮服用小劑量阿司匹林或補鈣治療，以降低先兆子癇*風險。

◎曾有先兆子癇的女性，日後中風風險會上升一倍，高血壓風險將增加三倍。懷孕後，先兆子癇也應被列為風險因素。在這些婦女中，若有吸煙、膽固醇過高和肥胖等其他風險因素應及早治療。曾有先兆子癇的女性應主動告知醫生她們的病史，便於醫生開始評估中風風險。

◎服用避孕藥之前，應當做高血壓檢查，因為藥物組合會提高中風風險。

◎中度高血壓（150-159mmHg/100-109mmHg）的孕婦，建議考慮服用降壓藥。患有嚴重高血壓（160/110mmHg或以上）的孕婦，應在懷孕期間採取藥物治療。

◎先兆偏頭痛的婦女，應停止吸煙以避免更大的中風風險。

◎考慮到房顫與中風風險存在較高的關聯度，75歲以上婦女應檢查房顫風險。

該指南還建議婦女應遵循健康的生活方式，包括有規律的健身活動、適量飲酒（非懷孕婦女每天不超過一杯）、戒煙及富含水果、蔬菜、穀物、橄欖油和低飽和脂肪的飲食等。■

資料來源/American Heart Association & American Stroke Association

*注：先兆子癇（Pre-Eclampsia）的主要特徵是妊娠晚期，在高血壓和蛋白尿基礎上，出現頭痛、眼花、噁心、嘔吐、上腹不適等症狀，稱為先兆子癇。當抽搐突然發作時，則稱子癇。