

無形的殺手——糖尿病

◆ 撰文/大林慈濟醫院新陳代謝科主任郭錦松

糖尿病的防治超越了一般人對疾病的認識，以往認為「健康」的人往往盡量不去看醫師，當有不舒服或病痛時才去找醫師。乍聽之下像是理所當然，但卻成了糖尿病防治的一大隱憂，因為許多糖尿病人是毫無症狀或是輕微症狀，在經歷一段長時間的忽視後，等到有不舒服時，往往已相當棘手。

糖尿病慢性併發症主要有下列五大類：糖尿病視力障礙、糖尿病腎臟病變、糖尿病神經病變、糖尿病足部病變、糖尿病大血管病變。

先談糖尿病視力障礙，這是目前造成成人失明的主要原因，從糖尿病史大於十五，年中有八成的患者出現視網膜病變足以證明。常見之眼睛病變包括了視網膜病變、白內障、青光眼，所以糖尿病人眼睛必須定期檢查。凡是十至三十歲發病者、病史在五年以上者，都必須每年檢查一次。但如果三十歲以上發病者，確定診斷時就應馬上接受檢查，以後每年一次，並依照醫師指示追蹤。

糖尿病腎臟病變是所有洗腎病人最常見的病因，三分之一的胰島素依賴型糖尿病人有糖尿病腎臟病變，第二型糖尿病人得腎臟病變之比例則稍低。糖尿病腎臟病變之臨床表現主要以蛋白尿為主，初期微量白蛋白尿是指一般的尿液

檢查方法所無法正確查覺的階段，但是腎臟已有病變時，若沒有更嚴格控制血糖、高血壓，則會進一步惡化到明顯白蛋白尿的階段。至此，腎功能就會慢慢衰退，嚴重可致腎臟衰竭。在微量白蛋白尿階段時，適時用藥物（例如血管張力素轉換酶阻斷劑）嚴格控制血糖、高血壓，仍有可能恢復正常。故糖尿病腎臟病變預防之道在於控制血糖、血壓，預防及治療尿路感染，避免增加腎臟負擔之食物藥物，如已有蛋白尿時就要限制蛋白質攝取。

糖尿病神經病變，可以是單一神經病變，或多發性神經病變。常見為感覺神經麻木感、刺痛感。自主神經病變而造成姿態性低血壓，即快速起身會頭昏。少數也會造成運動神經病變例如糖尿病性肌肉萎縮。好好控制血糖可以延緩糖尿病神經病變的發生。

糖尿病足部護理要注意每日檢視足部，清洗、擦乾、上油、平剪指甲、使用合腳而軟皮之鞋子。如果病人有抽菸要能戒菸，因為抽菸會使足部循環惡化。同時忌用熱水袋、貼身暖爐以免因為感覺神經病變而不自知燙傷，同時適當運動可以幫助足部循環。

糖尿病人罹患心臟血管疾病的機會是常人的二倍，所以腦血管病變（中風）

也較常人為多。高血壓是糖尿病大血管病變的危險因子，故適當運動、避免肥胖及戒菸是相當重要。所以，糖尿病之

治療要從五大方向著手：教育、營養、運動、藥物、健康生活型態，全方位著手才有成效。

Q：我今年已經四十五歲了，有糖尿病家族史，母親還因糖尿病導致腎衰竭，最後在一次感冒併發肺炎而往生。先前，我不大喜歡吃糖尿病的藥物，只是以飲食控制，可是最近突然左眼外斜，看東西產生複視、暈眩，我不知道先前這樣預防、處理自己的病適不適當？

A：左眼外斜是糖尿病神經病變造成，所以必須嚴格控制血糖，以口服藥物治療。若腎臟功能已有受損，重度蛋白尿加上血液肌酸酐稍微上升，造成眼底血管病變視力受損，這全部都是血糖控制不良造成的小血管病變，身體內產生異化作用及尿糖排泄甚至導致體重過輕。在進一步接受視網膜雷射治療後，左眼外斜將可完全恢復，視力也會有所進步，血液肌酸酐同時恢復正常，多發性神經病變之手麻腳麻也有減輕。因此，若是等到其他嚴重的併發症產生後才就醫，例如腎衰竭，恐怕更為棘手也讓人惋惜，因為之前是可以預防的。

這個問題其實反映了許多人對糖尿病的錯誤觀念。糖尿病的衛教宣導在新陳代謝科是很重要的工作，醫師必須說服病人治療「數值」，包含血糖、血壓、血脂肪、膽固醇都必須嚴格控制在標準範圍內，所謂糖尿病全方位控制才能全面性降低糖尿病併發症及心血管疾病。

最後附上美國糖尿病學會建議之糖尿病控制標準：空腹血糖目標值90-130 mg/dl，飯後二小時目標值小於160 mg/dl，睡前血糖目標值110-150 mg/dl。糖化血色素目標值小於7%，總膽固醇目標值小於200mg/dl（LDL膽固醇目標值小於130mg/dl），血壓目標值小於130/85 mm/Hg。

青春之泉—神奇的玻尿酸

◆口述/花蓮慈濟醫學中心整形外科主任李俊達 整理/楊青蓉 攝影/施耘心



眉頭間深深的皺紋，可用玻尿酸撫平。

一位三十歲、從事業務工作的男性患者，做業務做很久了，一直沒有起色，他想來想去，覺得一定是自己眉間一條深深的皺紋，讓自己看起來總是鬱鬱寡歡。爲了轉運，也讓自己看起來比較開朗，這名患者決定來到整形外科求診，希望撫平眉宇間深深的皺紋。

的確，隨著歲月的流逝，皺紋常常在不知不覺中爬上了臉龐，並刻畫出智慧的痕跡。皺紋雖然貴爲「智慧之痕」，但許多人卻對它避之唯恐不及。整形外科日前引進了瑞典製NASHA非動物性穩定玻尿酸，提供想留住青春、擁有年輕肌膚的民眾，一個侵犯性小、恢復期短的安全整形選擇。

何謂玻尿酸？

年輕的皮膚光亮、柔軟、有彈性，那是因爲皮膚的組織含有豐富的玻尿酸，

玻尿酸在皮膚裡扮演著非常重要的角色，它以膠狀的型態存在真皮層膠原組織中，幫助增加貯存皮膚水分與容積、提供關節彈性。但隨著年齡增長，體內的玻尿酸逐漸流失，皮膚卻開始呈現鬆垮、凹陷、縐摺等現象。

慈濟醫院整型外科所提供的NASHA玻尿酸，於一九九六年正式上市，全球



醫師將玻尿酸直接注射在患者雙眉間。

各地至今已超過七十萬人次接受治療。NASHA玻尿酸是利用生物科技從細菌發酵中萃取，與從動物皮膚中萃取的玻尿酸相較，NASHA玻尿酸與人體的相容性與安全性高出許多，因此注入體內產生過敏排斥現象的機率極低，也無須擔憂是否因爲注射而傳染到動物性的傳染疾病。

採用注射方式留住風采

NASHA玻尿酸是利用注射的方式，將

凝膠注射至縐摺底下，由皮膚下層將縐摺往上推高至表面光滑平整。玻尿酸的使用範圍，不受限於部位及動靜態的紋路，可做各種不同的臉部雕塑，包括撫平抬頭紋、眉間紋、魚尾紋、嘴部周圍細紋、笑紋與法令紋、修飾臉部輪廓，包括豐頰、豐唇、豐鼻、豐下顎。整個注射時間只需三十分鐘，並且依照個人體質與周遭環境的不同，NASHA玻尿酸的效果可達六個月至一年左右。

最接近天然的玻尿酸

NASHA玻尿酸凝膠與天然的玻尿酸只有百分之一的差異性，可使組織的不相容性達到最低，提供更持久的效果，

並且能像天然的玻尿酸一樣，讓營養物質、氧氣和荷爾蒙自由穿透於其中，完全不受影響。

當NASHA玻尿酸逐漸自然代謝、分解流失時，皮膚的水分會取代逐漸減少的容積，所以不用擔心皮膚會有萎縮的情況。注射過程僅需三十分鐘，治療效果立即自然呈現，即可馬上化妝外出，無恢復期，也不會留下疤痕。

注射後的短暫反應

注射NASHA後，皮膚會出現一些常見的反應如發紅、腫脹、疼痛、搔癢、瘀青，及注射部位有柔軟鬆弛的觸感，但在注射幾天後，這些反應會自動緩解。

玻尿酸與其他整型方式相較

治療方法	效果價格	價格
NASHA玻尿酸注射	<ul style="list-style-type: none"> ● 不受限部位及動靜態紋路 ● 能做到除皺、豐頰、豐唇、修飾凹洞、隆鼻的全方位除皺整型效果 ● 效果立即呈現，不需恢復期 ● 不會有僵硬表情 ● 可自然分解，不會有殘留，療程可無限重複 ● 效果維持六個月至一年 	依C.C.數計價 0.4C.C.約2~2.5萬 0.7C.C.約2.2~3萬
肉毒桿菌注射	<ul style="list-style-type: none"> ● 注射部位受限於動態紋路 ● 對法令紋、眉頭中間紋路等靜態紋的效果不彰 ● 肌肉僵化、表情不自然 ● 療程重複過多，易造成抗藥性 ● 效果維持約四至六個月 	依部位計價 每一部位約八千元
膠原蛋白注射	<ul style="list-style-type: none"> ● 初期效果不錯，但兩個月後會流失30% ● 需承擔動物萃取來源、品質與傳染疾病的風險 ● 注射前需先做皮膚測試 ● 效果維持約三至四個月 	依C.C.數計價，每 1C.C.約1.2~1.8萬 法令紋使用約3~4C.C. 眉間紋使用約1~2C.C.

資料來源/李俊達醫師 資料整理/楊青蓉