

糖尿病患者的眼部护理

Diabetic Eye Care

常见糖尿病眼部病变及其治疗

- 视网膜病变为糖尿病最常见之眼部疾病。视网膜之细小血管受损，血管变肿胀并 渗出液体。视网膜表面有新的血管增生，但此新的血管非常脆弱，易破裂出血。

治疗：

- 1) 雷射激光治疗— 在视网膜（凝光）或眼部血管（焦点凝光）上使用激光射照，可能免失明。
- 2) 玻璃体切除手术—在视网膜脱落，或大量出血后，这种外科手术取出眼中模糊的流质和伤疤组织

- 白内障眼球之晶体变混浊，导致视力模糊。

治疗：外科手术治疗。

- 青光眼眼内压上升导致视神经受损及丧失视力。

治疗：处方眼药水及外科手术治疗。



糖尿病视网膜病变之症状

- 早期：多数人没有任何症状、无痛、视力也没有改变。
- 晚期：视网膜剥落导致视力严重丧失甚至於失明。

如有以下情形要尽快通知医生：

突然失去视力，突然眼前有浮动物及黑影蒙罩、眼睛发痛及畏光等。

糖尿病眼部疾病可通过以下之方法来预防：

- 保持血糖、血压及胆固醇度数良好
- 每年做眼部瞳孔扩张检查
- 不吸烟
- 配戴防紫外线太阳眼镜
- 吃含有大量抗氧化剂的食物（富有色彩的水果及蔬菜，果仁及种子）



视网膜病变患者运动时应注意并避免以下几点：

- 勿将头部弯至腰部以下。
- 勿做些会导致血压上升之动作（如用力解大便）。
- 勿进行激烈的跳跃动作。
- 勿将头部快速移动。
- 勿进行大气压力急速变化的运动（如跳伞、潜水等）。

美国糖尿病协会建议应每年做一次眼部瞳孔扩张检查。