

## 糖尿病患者的眼部護理

### Diabetic Eye Care

#### 常見糖尿病眼部病變及其治療

- 視網膜病變為糖尿病最常見之眼部疾病。視網膜之細小血管受損，血管變腫脹並滲出液體。視網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。

治療：

- 1) 雷射激光治療— 在視網膜（凝光）或眼部血管（焦點凝光）上使用激光射照，可能免失明。
- 2) 玻璃體切除手術— 在視網膜脫落后，或大量出血后，這種外科手術取出眼中模糊的流質和傷疤組織

- 白內障眼球之晶體變混濁，導致視力模糊。

治療：外科手術治療。

- 青光眼眼壓上升導致視神經受損及喪失視力。  
治療：處方眼藥水及外科手術治療。



#### 糖尿病視網膜病變之症狀

- 早期：多數人沒有任何症狀、無痛、視力也沒有改變。
- 晚期：視網膜剝落導致視力嚴重喪失甚至於失明。

如有以下情形要盡快通知醫生：突然失去視力，突然眼前有浮動物及黑影蒙罩、眼睛發痛及畏光等。

#### 糖尿病眼部疾病可通過以下之方法來預防：

- 保持血糖、血壓及膽固醇度數良好
- 每年做眼部瞳孔擴張檢查
- 不吸煙
- 配戴防紫外線太陽眼鏡
- 吃含有大量抗氧化劑的食物(富有色彩的水果及蔬菜, 果仁及種子)



#### 視網膜病變患者運動時應注意並避免以下幾點：

- 勿將頭部彎至腰部以下。
- 勿做些會導致血壓上升之動作（如用力解大便）。
- 勿進行激烈的跳躍動作。
- 勿將頭部快速移動。
- 勿進行大氣壓力急速變化的運動（如跳傘、潛水等）。

美國糖尿病協會建議應每年做一次眼部瞳孔擴張檢查。