

## 【祝君健康】

### 糖尿病眼底病變的預防隨診

隨著社會經濟條件的改善與生活節奏的加快，加上人口老齡化加劇，糖尿病的發病率逐年上升。其中相當多的人會出現眼底病變，就是俗稱的“糖尿上眼”。究竟什麼是“糖尿上眼”？所謂的“糖尿上眼”，一般就是指所謂的“糖尿病眼底病變”。糖尿病患者血糖控制不良，進而破壞視網膜血管，導致眼球內出血，出現新生血管，最後眼底結疤而失明。也就是說，如果糖尿病患者不能很好的控制血糖水準，就會破壞人體的血管系統，最終導致眼底病變的發生。

就病人本身而言，“糖尿上眼”常見症狀有視力下降甚至失明，眼前出現飄動的黑點等，但是出現上述症狀的時候往往都是病變的中晚期了。一般而言，早期的“糖尿上眼”，沒有特殊的症狀，只能靠醫生的檢查來發現。所以，要知道是不是有“糖尿上眼”，首先要關心自己的血糖水準，其次，在發現自己的血糖有問題的時候，要關心自己的眼底情況，才能做到早期發現“糖尿上眼”。

實際上，糖尿病主要有1型、2型以及妊娠期糖尿病幾種。一般認為糖尿病6-7年後才有可能發生明顯的眼底改變，因為1型糖尿病（通常為0—29歲發病），通常能確定發病的時間，所以，1型糖尿病患者至少應該在發病5年開始眼科檢查為好。如果沒有特殊的變化，以後最好半年到一年檢查一次。

2型糖尿病通常是30歲以後發病，病人量很多，也是糖尿上眼的主要人群。由於2型糖尿病很難確定發病時間，所以3%的病人在首次確診的時候，眼睛已經有嚴重的眼底改變了，大約有25%—30%的病人在首次確診的時候，已經有糖尿上眼的某些表現了。如果沒有特殊的變化，可以半年—1年隨診一次。

另外，妊娠期間，由於人體的各種變化，可能會導致眼底病變加重，所以，妊娠前糖尿病，在妊娠前或者妊娠頭三個月的早期都應該作眼科檢查，如果眼底改變不嚴重，可以3個月到1年檢查一次，如果比較嚴重的病例，應該1個月到3個月檢查一次。

如果說相對而言，糖尿病是不能避免的話，那糖尿上眼是可以預防或者減少其發生的。糖尿上眼的後果也是可以減少到最小。合理的控制血糖水準是最有效的手段，另外，高血壓高血脂也能加重尿糖上眼的惡化，所以控制血壓血脂也很重要。