

糖尿病眼部護理

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： 雷射治療、外科手術。
- 白內障 眼球之晶體變混濁，導致視力模糊。
治療： 戴太陽眼鏡或外科手術治療。
- 青光眼 眼內壓上升導致視神經受損及喪失視力。
治療： 藥物及外科手術治療。

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：

- 血糖指數保持標準。
- 每年做眼部檢查（瞳孔擴張檢查）。
- 雷射治療。

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眼部瞳孔擴張檢查：

- 十至二十九歲之間，被診斷患有糖尿病之人士要在三至五年內做眼部瞳孔擴張檢查。
- 三十歲以上被診斷患糖尿病之人士要盡快去做眼部瞳孔擴張檢查，之後每年應做一次眼部檢查。