

# 糖尿病

糖尿病是一組以高血糖為特徵的代謝性疾病。

糖尿病患者動脈硬化的發生率較正常人要高 5 倍，糖尿病患者胰島β細胞分泌胰島素絕對或相對不足，引起糖、脂肪和蛋白質代謝紊亂，其中以糖代謝紊亂為主。胰島素不足使葡萄糖轉化為脂肪而使葡萄糖的貯存量減少，大量脂肪被分解成甘油三酯和游離脂肪酸，尤以膽固醇增加更為顯著，以致造成高脂血症，加速糖尿病患者動脈硬化，這是一個值得注意的問題。一般來說，糖尿病患者常伴有微血管病變和大動脈硬化兩種病變。而糖尿病是導致患者容易中風的原因之一。

糖尿病患者由於血糖代謝失調，細胞吸收不到足夠營養，就會影響到運動及感覺神經功能，容易引致足部感覺遲鈍，肌肉萎縮，因而增加足部潰瘍及組織壞死的問題。

## 提防「糖尿腳」

一個糖尿病患者，一定要遵照醫生處方服藥，嚴格控制病情，並要留意足部潰爛的併發症，如有不慎，會嚴重到導致「截肢」的惡果。糖尿病人的腳部潰壞風險比正常人多出 20 倍，因此必須注意以下事項：

(1) 重視足部清潔，遇有任何原因導致的皮膚破裂時，應及時清潔與護理；

- (2) 每日洗澡或洗腳後，都要擦幹腳部，如受到細菌感染時，應細心塗抹藥物；
- (3) 剪腳趾甲時，不宜剪得過深。
- (4) 注意足部保暖，不打赤腳，不要穿夾趾拖鞋，以防細菌感染；
- (5) 休息時，注意坐姿；不蹺「二郎腿」，蹺二郎腿會使腿部神經線過分受壓，而影響血液循環。



[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/common\\_health\\_problems/diabetes/diabetes.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/common_health_problems/diabetes/diabetes.html)