

糖尿病患沒有眼睛不舒服， 需要定期眼底檢查嗎？

文/社區護理組-糖尿病衛教室 林育姿護理師

機器喀嚓、喀嚓兩聲拍出了眼底視網膜的脈絡，「蔡小姐，您的眼底攝影拍好了，麻煩您下次回診時詢問醫師眼底檢查的報告喔！」我特別叮囑著來檢查眼底的病人。對於不清楚糖尿病和眼底攝影之病人，我也會衛教糖尿病慢性病發症—糖尿病視網膜病變，提醒糖尿病病人一年至少一次的眼底彩色攝影例行性檢查。

糖尿病是人體胰臟製造的胰島素生產缺乏或胰島素阻抗所導致血糖上升的疾病，是一種慢性病。由於醫藥的進步，糖尿病病人已經可以獲得良好疾病控制和生活品質。民國102年衛福部統計糖尿病的盛行率為8%，估算每年約有150萬名糖尿病病人。如果長期血糖控制不良容易發生神經、心血管、下肢、腎臟及眼睛視網膜等相關病變。長期的血糖上升有機會引起視網膜微細血管病變，稱為糖尿病視網膜病變(diabetic retinopathy)。幾乎所有第一型糖尿病病人在15至20年後都會產生視網膜病變，其中20~30%會導致失明；而第二型糖尿病病人超過60%會有視網膜病變。糖尿病視網膜病變是成年人口中失明的最主要原因，惟有規律就醫，透過衛教宣導篩檢重要性和定期眼底

檢查，才能即早發現問題，並給予治療和衛教，以降低失明的機率。而我國衛福部已將糖尿病眼底檢查執行率納入糖尿病相關照護品質指標中，可見相當重視國人糖尿病人的眼睛健康。

本院針對已診斷為糖尿病且使用糖尿病用藥者，門診醫師可開立「內分泌科_眼底檢查單」，病人持單至汝川大樓3樓的糖尿病衛教室「非散瞳眼底檢查室」進行眼底彩色攝影檢查與相關諮詢；如果檢查單遺失或忘記帶時也不用擔心，可以持健保卡請糖尿病衛教護理師協助查詢檢查單號並進行檢查。檢查完畢後的影像由內分泌科醫師執行報告，可於下次門診時解釋報告結果，若眼底攝影檢查報告正常則一年規律追蹤一次；若檢查報告異常或病人有任何眼睛不適，則轉介至眼科門診進行散瞳眼底檢查和進一步的診治，並依眼科醫師的評估來進行每三個月甚至更密集的追蹤和治療。

常遇到來檢查的病人說「我沒有眼睛不舒服，不用檢查吧？」，也有照完眼底彩色攝影檢查有異常點狀出血的病人疑惑的說：「可是我看得很清楚，沒有眼睛不舒服」。一般來說，臨床上診斷糖尿病視網膜病變，

須作視網膜攝影檢查才可判斷是否病變及其嚴重程度，並非以病人肉眼看得清楚或模糊來判別。

糖尿病病人該如何預防視網膜病變的發生或惡化呢？無論是否已經發生糖尿病視網膜病變，都應該將血糖、血壓、血脂肪和體重控制於理想範圍內是很重要的。即使嚴格控制，糖尿病視網膜病變還是有可能發生或持續惡化而影響視力。

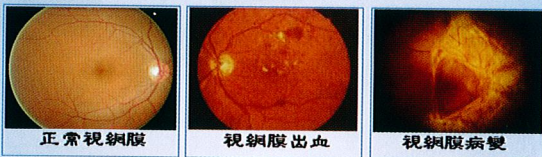
控制糖尿病的不二法門就是飲食、運動及藥物控制，飲食控制必須均衡攝取六大類食物、固定醣類份量、多攝取高纖食物、選

擇低脂食物和適量飲酒。運動可以降低血糖、血壓、膽固醇，減少心臟疾病和中風危險的因子；俗話說「要活就要動」，建議您一周五天的規律運動中含有氧運動(健走、跳舞、游泳、打網球、腳踏車等)、肌力訓練(如舉啞鈴)和伸展運動。藥物控制是最後一線治療方法，若醫師已建議需口服藥物或注射胰島素時，務必遵照醫師指示用藥！

最後要提醒所有的糖尿病病人，因為糖尿病初期沒有症狀，所以許多人沒感覺身體不適而中斷治療、無規律就醫；卻在數年後身體日漸疲倦或看東西越來越模糊時，發現視網膜病變了。為了早期發現和早期治療，切記每年至少一次眼底攝影檢查，千萬別等有症狀才檢查、治療也為時已晚。願大家都保有樂觀開朗的心來擁有健康美好的人生。

糖尿病視網膜病變

糖尿病患者若是血糖控制不良或是併有高血壓、高血脂、腎臟病、吸菸等危險因子，都容易導致糖尿病視網膜病變的發生。



台灣20歲以上成年人中目前已達150萬名糖尿病患者，糖尿病盛行率約占8%，糖尿病患者罹患眼瞼病變是正常人的25倍。定期眼底照相追蹤檢查，達到早期發現，早期治療的黃金治療，必要時請至眼科進行散瞳眼底攝影。

★★建議所有糖尿病的病人

1. 每年至少一次眼底攝影檢查。
2. 維持良好的血糖控制。
3. 三餐正常、注意澱粉類食物。
4. 依醫囑規律用藥。
5. 維持良好運動習慣。
6. 體重及血壓控制。

如有疑問請洽糖尿病衛教室 04-24739595分機20337

中山醫學大學附設醫院 糖尿病衛教室 關心您的健康。

