

糖尿病患的眼睛保養

糖尿病的四大併發症之一，就是眼睛的視網膜病變，保護視力，血糖控制不可少。

新生血管破裂致視網膜病變

糖尿病引發的眼疾，最常見的是視網膜病變。因血液中膽固醇或血糖過高、過度濃稠，視網膜的血管輸送功能變差，為了補充眼部所需的養分和氧氣，只好增生新血管，但是血糖高情形下的新生血管比較脆弱、容易出血，所以容易產生出血後結疤或血塊淤積等併發症，稱為視網膜病變，嚴重時會導致視網膜剝離。

白內障青光眼罹患機率升高

糖尿病也會造成眼壓太高，導致視神經受傷而失明，或因氧氣供應不足，水晶體容易混濁，造成白內障。糖尿病患發生白內障和青光眼的機率都比普通人多出一倍，所以控制好血糖是預防眼睛疾病的必備條件。

視網膜病變 早期可雷射治療

糖尿病視網膜病變，早期大多可以用雷射治療，把有問題的血管處理掉，可以減少大多數視網膜病變導致失明的機會。至於黃斑部病變，即使用雷射治療可阻止液體繼續從血管滲出，但已失去的視力無法恢復。

除了雷射治療，「玻璃體切除手術」效果也不錯，但要等出血慢慢退去後才能開刀，手術後視力多可改善。

至於白內障的問題，多以手術摘除水晶體，再置入人工水晶體，視力多可恢復。

保視力 要趁早 定期眼睛檢查預防眼睛病變

糖尿病患眼睛的保養十分重要，建議應做定期檢查，並控制好血糖與血脂肪。

- 1.眼底檢查：30歲以上糖尿病患，每年至少做一次眼底檢查。
- 2.控制三高：嚴格控制血糖和血脂等，可延緩眼底病變的惡化。
- 3.規律運動：預防及延緩眼疾的發生，必須有運動和健康的飲食習慣。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。