

腸胃

和其他類型的神經病變一樣，糖尿病會損害控制食物通過消化道的神經。患有第一型和第二型糖尿病的患者會出現胃輕癱，即胃部清空的過程太長（延遲了胃部的清空）。

足部和手部

當神經受損（神經病變）的時候經常會出現足部問題，從而會導致足部的感覺變弱。因此雖然你的足部受損但你可能不會有感覺。血流不暢亦可能會導致足部問題。

比起其他人，糖尿病患者需要截肢的機會要高出很多。因為神經病變而引起的血流不暢和感覺減弱，會更容易引起潰瘍和感染，從而可能需要截肢。

皮膚

大約有三分之一的糖尿病患者會出現由糖尿病引起或在該病影響之下的皮膚病。皮膚問題可能是你罹患糖尿病的首個病徵。如果早期發現的話，大部分的皮膚病可以預防或治愈。

自我管理時需要做的事情清單

注重你自己的健康可以幫助你控制糖尿病。

以健康為目標

- ❑ 注重牙齒和牙齦的健康。每天將假牙取出來並清潔好。
- ❑ 如果你感到悲傷的時間超過兩個星期，你可能罹患抑鬱——請尋求幫助。
- ❑ 問一下家人或朋友是否察覺到你聽力問題。
- ❑ 注重你的足部健康並穿著適合的鞋子。

併發症

頭部和心、膝蓋、和腳趾

糖尿病會對身體的每一個器官都造成影響。罹患糖尿病會增加你出現其他嚴重健康問題的風險。不過，你可以做一些事情來減少罹患糖尿病併發症的風險。請向你的醫生查詢有關糖尿病併發症的檢查。和你的糖尿病護理小組討論哪些你所能夠做的事情可以控制糖尿病。

頭部

當連接你腦部的血管因為沉積的脂肪或血塊而忽然被阻隔的時候，便會發生中風。患有糖尿病的人士罹患中風的風險是一般人的兩倍。

糖尿病還會傷害到你的精神健康。在診斷初期患者會感到憤怒和不願面對，並會不斷問「為何發生在我身上？」應壓荷爾蒙還可能會改變血糖的水平。許多患有糖尿病的成年人，會一直感到悲傷，而且會進一步發展到抑鬱。

請向你的醫生查詢日常的糖尿病健康檢查。每6個月應安排一次牙齒檢查。

糖尿病檢查

A1C或估計平均血糖 (eAG) 可以反映在過去幾個月你體內血糖的整體情形。

血壓 衡量你血管內血液的壓力。

膽固醇（油脂） 可以測試出你體內好膽固醇及壞膽固醇的比例，同時還包括三酸甘油脂。

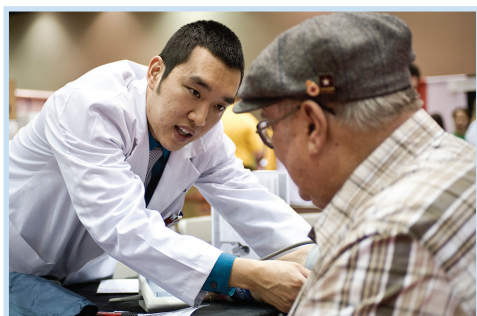
磅重 可以評估你是否達到目標體重。

尿清蛋白 可以衡量你腎臟的情況。

足部檢查 會檢查紅腫、水泡、割傷和神經損傷。

睡眠問題 可能是因為血糖控制不佳。





向你的醫生查詢有關：

- ❑ 皮膚的變化例如感染、治愈過程很慢的潰瘍、搔癢和過敏反應。
- ❑ 精神健康問題例如感到焦慮或抑鬱。
- ❑ 性功能和性行為方面的問題。
- ❑ 消化方面的健康問題，例如胃口變化、腹瀉和便秘。
- ❑ 睡眠問題或感到疲勞。

接受疫苗注射！

- ❑ 流感針
- ❑ 肺炎針
- ❑ 帶狀泡疹疫苗（不同健保計劃的費用差別很大）

其他檢查

- ❑ 聽力測試
- ❑ 眼睛檢查
- ❑ 牙齒檢查

眼睛

糖尿病可以導致被稱為「糖尿視網膜病變」的眼部疾病。患有糖尿病的人更容易罹患青光眼並進一步發展為白內障。有些人會因糖尿病而致盲。只要平時保持檢查，你可以避免令輕微的問題變得嚴重。

耳朵

研究發現患有糖尿病的人士出現聽力受損的機率是一般人的兩倍。這個問題可以從前期糖尿病開始發生。在患有前期糖尿病的7900萬成年人當中，出現聽力損失的機會比平均要高出30%。

口部和牙齦

當你患有糖尿病的時候，你會有較高的風險罹患齒齦炎（牙齦病的一個早期階段）和牙周炎（嚴重的牙齦病）。

不僅糖尿病患者更容易罹患嚴重的牙齦疾病，反過來牙齦疾病亦會影響到血糖控制，以及促進糖尿病的加劇。

心臟和血管

糖尿病患者罹患突發心臟病的風險會更高。心血管疾病可以導致突發心臟病或中風。糖尿病還可以導致冠狀動脈疾病，造成連接心臟的血管變窄或堵塞，同時亦是一種最為常見的心臟病。

神經

長時間下來，多出的糖分会損害到為神經提供養分的血管壁。這類神經損害（稱為糖尿病神經病變）可以引致刺麻、麻痺、灼熱或疼痛。神經病變通常在腳趾尖或手指尖開始，幾個月或幾年下來，會逐漸向上蔓延。

如果未能適當治療的話，神經病變會引致無法預測的血糖水平、腹瀉和便秘。同時不論男女也可能引起性功能問題。

腎臟

糖尿腎病或腎病，會損害到腎臟裡面用於過濾血液中廢物的微細血管。腎病的首個病徵通常是液體積壓。進一步的病徵包括失眠、食慾不振、腸胃不適、虛弱，以及難以集中精神。

低血糖

低血糖症，或低血糖，是服用胰島素和一些糖尿病藥物人士會出現的問題。

和你的醫生討論有關低血糖症的徵兆，例如顫抖、頭暈、出汗、飢餓、情緒忽然出現變化、行動笨拙或抽筋、口部周圍感到刺麻。

自我管理應做事項

控制你的血糖水平可以幫助預防或降低你患上併發症的風險。

管理你的糖尿病

- ❑ 將血糖維持在健康的水平。
- ❑ 均衡飲食並且保持運動和按時吃藥（如果醫生開出處方的話）。
- ❑ 攝取充足的維他命D。
- ❑ 控制你的體重。

獲取知識

- ❑ 盡量了解所有關於糖尿病的知識。
- ❑ 檢查身體以及按時前往醫生的預約。
- ❑ 在錢包內帶上藥物清單，並且每次都需告知你的醫療服務提供者。
- ❑ 在一張清單上列出你自己的糖尿病醫護團隊—包括電話和地址。

