

眼睛為靈魂之窗，為我們的生命帶來色彩，試想如果雙眼失明，對於日常生活會造成多大的影響！台灣約有一百二十萬的糖尿病人口，而且人數不斷增加，罹病年齡層不斷下降，全世界每年超過一萬名糖尿病病人因為糖尿病視網膜病變導致雙眼失明，日常生活起居需要他人扶助，同時也造成社會與國家的負擔。但是，糖尿病視網膜病變卻容易被忽視。究竟什麼是糖尿病視網膜病變？為什麼會罹患視網膜病變？

視網膜是由許多視神經細胞聚集而成，視神經細胞接受光線的刺激後，將訊息藉由視神經傳送到大腦皮質，形成視覺影像。視神經細胞的工作是相當繁重的，相對地，視網膜細胞前有許多的小血管形成血管層，供應視神經細胞血液、氧氣和養分，並帶走代謝的廢物。糖尿病病人因常常併發血管動脈硬化等疾病，引起視網膜前的血管管腔狹窄或阻塞，血液不通，導致視神經細胞缺氧與養分缺乏。久而久之，視網膜就會出現小出血點，更進一步，視網膜會出現新生的血管。這些新生的血管結構較脆弱，容易破裂引發出血。當血塊被身體吸收時，會形成牽扯力，最後會將視神經這層細胞整個拉扯下來，導致視網膜剝離，這時候會喪失視力，如不迅速就醫，兩眼便會永久失明。

糖尿病視網膜病變初期並不會有什麼不舒服，也不會有眼睛疼痛的感覺。有些病人會覺得視力比較模糊，但常被誤為老花眼而不在意，也沒有尋求眼科醫師的協助，或接受眼底鏡檢查。等到最後忽然兩眼一黑，什麼也看不到，這時才急忙求助眼科，接受緊急手術，但是可能已經喪失部分的視力。

要如何有效預防糖尿病視網膜病變？

國外大型糖尿病控制與併發症臨床試驗（DCCT）和英國前瞻性糖尿病研究（UKPDS）證實嚴格控制血糖可以有效降低糖尿病視網膜病變的危險性，平均糖化血色素每下降 1%，可下降 25% 的危險性。換言之，糖尿病血糖未獲得有效控制前，得到糖尿病視網膜病變的機率較高。除此之外，高血壓和高血脂症也是促成糖尿病視網膜病變的元兇。

新陳代謝科門診中，常有糖尿病併發視網膜病變的病人拿著拐杖，或由家人攙扶前來就診，不斷地訴說當年不願控制血糖的悔恨，但此時付出的代價也太大了。視網膜病變的可怕之處在於症狀極輕微，因此輕忽了此病變，這也證實了古人常說的「禍起細微」。唯有嚴格控制血糖、血壓和血脂肪，積極改善生活形態，多運動，少甜食，每年接受眼底鏡的檢查，才可以遠離這個可

怕的併發症。

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。