臺南市政府衛生局 健康報
115年冬季刊
林森辦公室(06)2679751東區林森路一段418號
東興辦公室(06)6357716新營區東興路163號
臺南市政府衛生局免費癌症篩檢諮詢專線
0800-222-543
週一至週五早上08:00~12:00 下午13:30~17:30

糖尿病眼底檢查的重要性



臺南市立安南醫院
眼科部 崔美琦主任

「我的視力很好，也沒有眼睛不舒服，為什麼還要做眼底檢查？」

這是許多糖尿病患者常有的疑問。事實上，糖尿病對眼睛的傷害，早期往往沒有明顯症狀。等到出現視力模糊、視野缺損，甚至突然看不見時，眼睛可能已經發生較嚴重的病變。因此，定期接受眼底檢查，是糖尿病照護中非常重要的一環。

糖尿病為什麼會傷害眼睛？

長期血糖控制不佳，會慢慢傷害全身的微小血管，眼睛也不例外。視網膜是眼睛裡負責接收影像的重要組織，裡面布滿許多細小血管。當這些血管受到糖尿病影響，可能出現血管滲漏、出血，甚至長出異常的新生血管，形成所謂的「糖尿病視網膜病變」(圖一)。

另外，糖尿病患者也比較容易發生黃斑部水腫(圖二)。

黃斑部位於視網膜中央，是負責精細視力的重要區域。一旦發生水腫，就可能造成視力模糊、看東西變形，進而影響閱讀、開車及日常生活。

值得注意的是，糖尿病視網膜病變在早期往往沒有明顯症狀。患者可能覺得「看得很清楚」，但眼底其實已經開始出現血管病變(圖一)。透過定期眼底檢查，可以及早發現視網膜出血、血管異常或黃斑部水腫等問題。必要時，眼科醫師也會安排螢光眼底血管攝影、光學同調斷層掃描(OCT)等進一步檢查，以更詳細了解視網膜的狀況。

什麼時候應該接受眼底檢查？

只要被診斷為糖尿病，就應該開始重視眼睛的定期檢查。約每 3 位糖尿病患者，就有 1 位可能發生不同程度的糖尿病視網膜病變，因此即使目前沒有視力問題，也不能忽略眼底檢查。

檢查的頻率則會依照糖尿病類型、血糖控制情況，以及是否已經出現視網膜病變，由醫師個別評估。如果已經有糖尿病視網膜病變，更需要依照眼科醫師的安排定期追蹤。

此外，如果突然出現視力明顯下降、視野出現黑影或大量飛蚊、閃光，或像有黑幕遮住視線等情況，應儘快接受眼科評估。

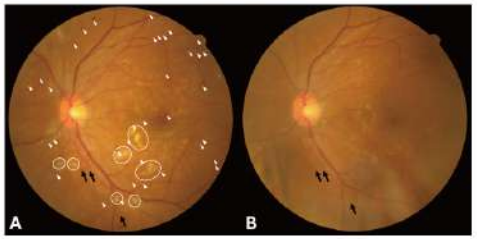
如何預防糖尿病眼部併發症？

穩定控制血糖、血壓及血脂，並定期接受眼底檢查，是保護視網膜的重要基礎。

現在糖尿病視網膜病變的治療方式已相當進步。針對不同程度的視網膜病變及黃斑部水腫，眼科醫師可以依照病情選擇視網膜雷射治療(圖一)、眼內藥物注射(圖二)或其他治療方式。越早發現問題，就越有機會在視力受到嚴重影響之前及時處理。

糖尿病需要長期控制，而眼睛也需要長期守護。定期接受眼底檢查，替眼睛把關，即使目前看得清楚，也能及早發現眼底的變化，把握治療時機。

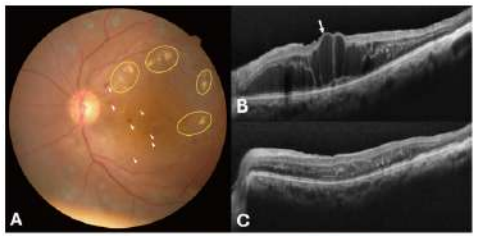
照顧好血糖，也別忘了照顧眼睛



圖一、沒有視力模糊，也可能已經出現眼底病變

一名35歲男性，平時沒有明顯視力模糊或其他眼睛不適，但在眼底檢查時，已經發現視網膜有多處出血(白色三角形)、代表視網膜局部血流不足的棉絮斑(白色圈)，以及異常的視網膜血管變化(黑色箭頭)(圖A)。經醫師評估後接受視網膜雷射治療。可以看到治療後眼底病變明顯改善(圖B)。

這個案例提醒我們，即使沒有視力模糊，也可能已經出現嚴重的糖尿病眼底病變。



圖二、糖尿病黃斑部水腫影響視力

一名63歲女性過去已接受過視網膜雷射治療，但眼底檢查仍發現許多視網膜出血(白色三角形)及硬性滲出物(黃色圈)(圖A)，此時視力僅剩0.1。

進一步以光學同調斷層掃描(OCT)檢查，發現黃斑部出現水腫(白色箭頭)(圖B)，這也是造成視力下降的重要原因之一。

經醫師評估後接受眼內藥物注射治療，治療後黃斑部水腫明顯消退(圖C)，視力也由0.1進步至0.4。

這個案例提醒我們，糖尿病眼底病變需要持續追蹤，即使曾經接受雷射治療，仍可能出現新的問題；及早發現並接受適當治療，有機會改善視網膜狀況及視力。

11月健康報
podcast語音檔連結



國民健康署運用菸捐經費支應 廣告

熟齡糖友的中醫調養三件事





崇學馬光中醫診所
黃千瑞院長

退休後終於有時間照顧自己，不少熟齡朋友卻在健檢時發現血糖偏高。診間常聽到這樣的擔憂：「醫師，我已經在吃降血糖藥了，再吃中藥，腎臟受得了嗎？」這份謹慎很好，但也常讓人錯過中醫能提供的幫助。今天就從三個常見迷思談起。

迷思一：中藥傷腎？關鍵在來源

早年造成腎病變的是含馬兜鈴酸的藥材，台灣在2003年已全面禁用。現在中醫師開立的科學中藥，由GMP藥廠煎煮、濃縮製成，品質有把關。2015年發表於《Kidney International》的台灣研究甚至發現，慢性腎病患者使用中醫師處方的中藥，走到洗腎的風險反而較低。真正該避開的，是路邊偏方與來路不明的草藥。

迷思二：中西藥一起吃，事半功倍？

中藥和西藥請錯開一小時以上服用，避免交互作用。平時量好血糖並記錄下來，看診時帶給中、西醫師參考。最重要的一句話：不要自己隨意停西藥。

迷思三：朋友說苦瓜類保健食品有效，我也照吃？

苦瓜性寒，適合口乾、口苦、容易上火的人。腸胃弱、常腹瀉的人天天吃，反而會傷胃。保健食品就像衣服，合身才好穿。

中醫怎麼看糖尿病？

中醫古籍把糖尿病稱為「消渴」，常見三種樣貌：總是口渴想喝水，多屬「上消」；吃很多還是容易餓，多屬「中消」；小便變多、腰腿無力，多屬「下消」。熟齡朋友病程通常較長，常見氣陰兩虛，也就是容易累、口乾、體力不如從前，調理重點在補氣養陰。

中醫控糖茶飲：玉竹烏梅茶

取玉竹、北沙參、石斛、麥冬各5g，加烏梅2顆，以500cc熱水沖泡，午後當水慢慢喝。這杯茶微酸回甘，能生津止渴，不需要加糖。常盯手機、覺得眼睛越來越吃力的人，可以改泡菊花3g加枸杞10g，清肝明目。

中醫控糖藥膳：黃耆山藥雞湯

準備黃耆15g、枸杞10g、新鮮山藥150g、去皮雞腿1隻。雞腿汆燙後與黃耆燉30分鐘，再放入山藥、枸杞煮10分鐘，少鹽調味。黃耆補氣，山藥健脾益腎，是老中醫常用的組合。只是山藥屬於澱粉，喝湯的這一餐，白飯記得少吃半碗。

中醫控糖護腎穴位簡單按：看電視時就能順手按

足三里　在膝蓋外側下方約四指寬處，能補氣健脾，讓走路更有力。

太　溪　在內踝尖與後跟筋連線中間的凹陷處，適合腰膝痠軟的人。

眼周穴位　用指腹從眉頭沿著眉毛往外按到太陽穴，再沿眼眶下緣按回來，注意避開眼球，每天按一兩分鐘。

按到微痠就好。如果手腳已經有麻木感、感覺變遲鈍，力道要放輕。每天再做一套中醫八段錦，或飯後散步二十分鐘，比任何補品都實在。

血糖控制是一場長跑，但不必一個人跑。讓西醫幫你穩住數字，中醫幫你調好體質，身體自然走得長遠。以上茶飲與藥膳適合一般體質，實際使用前仍請先經中醫師辨證。



11月健康報
podcast語音檔連結