

隨著國家的富裕及經濟的繁榮，國人的營養狀況是越來越好，平均體重也越來越重，但是跟著而來地，國人的健康狀況卻也亮起了紅燈。以前一些經濟比較不發達時 並不常見的慢性病，如：糖尿病、高血壓、痛風等疾病，隨著經濟的成長而日益增多。在這段期間之中，我們國家的經濟雖然是起飛了，可是國人的衛生及健康觀念 並未跟隨著相對提昇。在這種情況之下，這些增多了的慢性病，事實上並沒有得到應有的重視及適當的處置。除了我們國家因此付出了驚人的醫療及社會成本之外， 國人為這些慢性病的併發症所遭受的不必要痛苦，也是相當的可觀。 糖尿病，是一種大家都耳熟能詳的疾病，但是卻很少有人能真正瞭解糖尿病及其併發症的可怕。除了大家常常聽說的糖尿病視網膜病變及水晶體病變(白內障)之 外，它有許多較少為人知卻非常嚴重的併發症，如：腎病變(可以導致慢性腎衰竭及尿毒症)、心血管病變(可以導致冠狀動脈阻塞及心絞痛)、腦血管病變(可以 導致腦血管梗塞及腦溢血)、周邊血管病變(可以導致周邊動脈阻塞及深部靜脈栓塞)、周邊神經病變(可以導致足部及下肢麻痺、感覺異常、肢體無力併發肌肉萎 縮)、免疫系統變差(可以導致容易感染及敗血症)、足部傷口潰爛(可以導致敗血症及截肢)等等，許多都是非常危險而可以致命的。 為什麼糖尿病會引起周邊神經病變？ 糖尿病會引起周邊神經病變的真正原因，目前仍然是眾說紛紜。有人認為是因為過高的血糖本身就會破壞神經組織，就如同高濃度的糖分可以醃漬及改變食物性質一 般。也有人認為是因為過高的血糖會改變神經細胞的新陳代謝，進而改變了周邊神經組織的本質而致病。也有人認為是因為糖尿病引起了營養神經本身的血管產生了 血管病變，使得神經組織產生了缺氧及梗塞的現象，最後才引發了糖尿病神經病變。也有人認為糖尿病改變了人體的免疫系統，而免疫系統的異常才是引起糖尿病神 經病變的真正禍首。也有人認為糖尿病導致身體異常的代謝，產生了過多的「自由基」，進而傷害到了周邊神經組織。當然，也有人認為糖尿病神經病變並不是單一 的原因引起的，它應該是各種致病因素的最終綜合產物。 糖尿病的病人有多大的機會會得到周邊神經病變？ 也就是說：糖尿病神經病變的盛行率(流行率)大概為多少？糖尿病神經病變的盛行率在糖尿病剛被診斷之時約為 8%(也就是 說，在 100 個剛被診斷患有糖尿病 的病人之中，約有 8 個人同時已經罹患了糖尿病神經病 變)。在罹患了糖尿病 20 年之後，約有 40%的人會併發有糖尿病神經病變。而在罹患了糖尿病 25 年之 後，其盛行率則高達 50%，可以說是相當的驚人。 血糖要多高才會得到糖尿病神 經病變？ 目前並無定論，但是，有醫學研究指出，血糖一旦高於 120 至 200 g/dl 以上，得到 糖尿病神經病變的機率就大大地增加。當然，糖尿病病得越久，或是血糖控制越差的病人， 他得到到糖尿病神經病變的機會就越高了。 糖尿病神經病變又有什麼樣的臨床表現？ 糖尿 病神經病變的臨床表現是非常地多樣性的。它可以只表現出兩側足底的麻木及感覺異常，也 可以呈現單側大腿近端肌肉的疼痛、無力及萎縮。當然，除了感覺神 經及運動神經的異常之 外，糖尿病神經病變偶而也會侵犯到自主神經系統，進而造成皮膚出汗異常、腸胃蠕動異常、 膀胱功能異常、心律不整及男性性功能障礙(甚 至造成陽痿)等等。 怎麼樣來診斷糖尿病神 經病變？ 糖尿病本身的診斷，主要是靠抽血檢驗空腹及飯後血糖，看看血糖是否過高。值得 我們注意的是，有一類的病人被稱做「葡萄糖耐受性異常」，他們的空腹血糖是正 常的，但是 在吃過飯後，血糖卻往往升高得很離譜，這一類的病人有著相當大的潛在危機日後會罹患 糖尿病神經病變。那麼，站在一般人的角度來看，我們又怎麼去 注意自己的血糖是否過高呢？ 其實，如果我們發現自己如果有以下「三多」：多吃(胃口變好，而且很容易飢餓)、多喝(非常 容易口渴)、多尿(上廁所的頻率變 多了，而且常常有螞蟻來舔食尿液)，再加上體重快速下降， 就必須懷疑自己是不是得了糖尿病，這時候就應該儘速就醫。至於糖尿病神經病變又是如何

來診斷呢？首先，病人往往有糖尿病的病史(當然他也可能只是「葡萄糖耐受性異常」而已)，再加上發生兩側足底的麻木及感覺異常，或是單側大腿近端肌肉的疼痛、無力及萎縮，就必須高度懷疑是罹患了糖尿病神經病變，應該儘速就醫，並接受進一步的「神經傳導」及「肌電圖」檢查。怎麼樣來治療糖尿病神經病變？治療糖尿病神經病變的第一個步驟，當然是控制好血糖，這樣才不會使病情惡化。接下來，才是治療神經病變。糖尿病神經病變，老實說，並不容易治癒。最主要的原因是因為它真正的致病機轉目前仍然不是很清楚。許多學者雖然提出一大堆假設，卻無法得到確切的證實，治療起來，當然是十分地棘手。有人建議給予大劑量的維生素 B12 或維生素 B 群來營養神經，但是效果往往令人十分地失望。也有人建議給予適量的周邊血管擴張劑或循環促進劑以改善神經的循環及代謝，而效果似乎也是十分地有限。也有人建議給予一些抗氧化劑，如：大劑量的維生素 C 或維生素 E，來減少「自由基」的產生，希望能夠藉此達到保護神經的目的，但是最終的成效並不理想。更有人建議給予適量的類固醇或免疫抑制劑，用以矯正異常的免疫系統，改善神經的代謝，結果也是令人十分沮喪。也有人退而求其次，給予病人一些症狀治療劑，如：抗癲癇製劑，藉以穩定神經的細胞膜電位，減少雙足麻木及感覺異常，這方面的效果倒是還不錯。如果病人有神經疼痛或肌肉疼痛的症狀，這時候給予一些止痛劑，當然或多或少是會有一些幫助的。糖尿病神經病變的預後如何？糖尿病神經病變的預後大多數還算好，很少有人會進展到長期臥床或者是靠輪椅來行動。即使是不幸真的發生了，那也是好幾年以後的事。不過，真正個別的預後，還是要看所得的是那一類型的糖尿病神經病變而定。附帶一提的是，在各種因糖尿病併發症而死亡的病例之中，很少是直接因為糖尿病神經病變而致死的。他們絕大多數都是死於糖尿病的其他種併發症，如：心血管疾病(冠狀動脈疾病)、腦血管疾病(腦中風)或者是感染(敗血症)。只有很少數的病人是死於糖尿病自主神經病變所併發的心律不整，而這也是各種糖尿病神經病變的併發症中，最嚴重的一種。總結來說，糖尿病是一種全身性的疾病，它可以侵犯全身各個系統。它的病程進展很慢，往往在一開始的時候，症狀並不明顯，所以病人常常會忽略了它的存在。有時在發現時，往往已經或多或少帶有一些併發症。而很不幸地，這些併發症常常是糖尿病治療過程之中最難纏的部分。俗語說得好：『預防勝於治療』。這句話雖然是老生常談，套用在糖尿病及其併發症的預防與治療上，卻是再貼切不過了。我們與其事後花上大筆的鈔票在治療糖尿病及其併發症上，倒不如在平時多花些心血在保養身體上。如果想要擁有健康的身體，那麼，維持清淡適量的飲食，保持適當的體重，適量而持續的運動與足夠的休息，以及定期的身體健康檢查，將是維持健康的不二法門。