

糖尿病

對老年人的影響

台北市家計中心／任宜蓀

隨著飲食、運動及藥物治療的進步，即使患了糖尿病，得享高齡的人仍比比皆是。隨著年齡及糖尿病罹病期的增長，糖尿病人的特異性及非特異性併發症的發生率也日漸增加，給病人帶來生活上的許多不便，甚至威脅到生命的安全。

糖尿病常見的併發症

腎臟功能

腎功能通常會因年齡增長而慢慢退化，加上糖尿病人特有的腎臟併發症及腎絲球硬化症，會增加腎臟的惡化速度。口服降糖劑主要排泄的器官是腎臟，如果未定期接受腎臟功能和血糖值的

檢查，而盲目地服用口服降糖劑，可能會造成嚴重的低血糖症，這是非常危險的。

視力問題

另外經常困擾老年糖尿病人的就是視力問題；除了糖尿病人特有的視網膜病變——眼底出血、血管增生、玻璃體出血以外，白內障進展速度也比常人來得快，再加上可能併存的高血壓性及動脈硬化性變化，使得年老的糖尿病人很少有視力健全者。每半年應看一次眼科醫師，接受較詳細的檢查。

高血壓

患有高血壓者服用適當降血壓劑，如果視網膜的變化需鐳射治療時，應該當機

立斷接受治療，以免視力繼續惡化下去。白內障的變化如果嚴重到影響視力時，也應接受手術治療。

膀胱疾病

控制膀胱開關的自律神經，經常在年老的糖尿病人身上發生故障，以致於發生尿路失禁、膀胱蓄尿、尿道發炎等情形。男性病人更由於併存的攝護腺肥大的助虐，以致於加重解尿的困難。對醫師而言，治療這些情況並不容易，方式包括服藥、解尿訓練及膀胱造瘻術（在膀胱打個洞將尿引到體外以尿袋來裝，治療效果不是令人滿意。）等等。

心血管疾病

由於血管硬化，加速心臟循環器官的障礙，如心肌梗塞等等，也是高齡糖尿病人常見的威脅。由於控制心臟的神經病變，糖尿病人在發生此嚴重病況時，有時不會出現特殊胸痛的症狀，因而延誤早期治療的時機；而遍佈心臟的小血管的硬化，也會使糖尿病人的心臟比常人來得脆弱，以致容易發生心臟衰竭的情形。這些情形對病人、家屬以及醫護人員，皆必須特別提高警覺。

下腿血管循環的障礙在老年的糖尿病人是最常見的併發症，避免下腿交叉阻礙血流、穿質地較厚且寬鬆合適的鞋子及避免腿部受傷等等都是保護下腿及腳板的必要措施。一旦因血管阻塞而發生壞疽的情況，在用盡保養方法都無法使傷口癒合時，應該下決心接受更嚴酷的治療法——截肢術，否則聽任壞疽蔓延，將會對生命安全構成大威脅。

抵抗細菌能力

發燒、白血球升高，是一般人對細菌感染產生的警訊及防禦的措施，但是老年人的這些現象並不是很明顯；由於糖尿病人對細菌感染抵抗力較低，往往星星之火即可燎原，因此我們應對不起眼的小傷口也要「小題大做」，務必要謹慎治療直到

傷口完全癒合為止。

骨骼疾病

糖尿病人的飲食中若缺乏鈣質，會增加骨質鬆軟的嚴重性，因此高齡的糖尿病人因為腰椎及膝關節的長骨刺以致於不良於行的情形十分普遍。另外風濕性關節炎在糖尿病人之發生率也比較高，這些情況對糖尿病人之正常運動，迄今沒有特殊藥物來治療。及早注意鈣質的補充，在病情仍輕時接受物理治療或併用藥物來治療，可延緩行動不便情況的發生；如果病況嚴重且情況允許的話，可考慮外科治療。

口腔疾病

牙週病是糖尿病人最易罹患的口腔疾病，嚴重時會使牙齒早期脫落而影響到病人的飲食。事實上食道、胃腸蠕動的減退及消化液分泌的減少也是老年糖尿病人常見的情況。這些都對正常消化造成妨害，而影響到病人營養不平衡。及早注意糖尿病的控制及口腔的衛生，必要時裝配適口的假牙及服用消化劑，均有助於改善老年糖尿病人咀嚼不良的缺陷。

排泄問題

由於支配大腸的神經失調，高齡糖尿病人容易出現腹瀉或便秘的情形；腹瀉可以服用適當的藥物，便秘則不妨多喝開水及多吃纖維合

量高的蔬菜及水果，也有助於對糖尿病的控制。不要一開頭就服用瀉藥，以免有礙病人的健康。

糖尿病的控制與治療

即使原先是屬於非胰島素依賴型的糖尿病人，當年紀增長時，往往因胰臟分泌胰島素能力的退化，以致糖尿病無法單靠飲食的節制或同時服用降糖劑來控制。

當考慮胰島素的注射時，最好方式是自行注射，但往往因為視力障礙或行動不便而須借助他人。和子女同住一起，由年輕人幫忙是最理想的，否則只有請外人協助，還可精確胰島素的劑量。此外，預防低血糖症的發生還包括飲食的定時定量。

老年人由於記憶力退化及消化功能的減退，不容易把握基本要領，發生低血糖症時，後果往往比較嚴重，因此需自行提高警覺，並藉由家人的提醒，以便儘可能減少低血糖症的發生。

建春種苗園

因應GATT之農業衝擊，敝園備有播種適合農地造林之種子苗木批發供應。並開辦為客戶代育各種林業及作物苗木業務歡迎洽詢。

大小葉南洋杉、樟樹、馬拉巴栗子、福木、竹柏、台灣刺桐、印度紫檀、大小葉桃花心木、麵包樹、大小葉欖仁、黑板樹、羅漢松等。

連絡處：台南縣善化鎮三民路18號
TEL: (06)5818515 • 5817051 郭先生治