

糖尿病和心血管疾病

蔡依霖醫師/黃柏勳教授

2019/9/18 修訂

隨著人口老化、生活型態及飲食方式改變，糖尿病和其引起之心血管疾病於國人十大死因中總是名列前茅。其中九成以上糖尿病患者屬於非胰島素依賴型，好發於四十歲至五十歲之間，又稱第二型糖尿病。

許多糖尿病病人罹病而不自知，原因在於糖尿病症狀常是漸進發生，且早期並沒有什麼特異症狀，往往不易察覺。要是沒有刻意去抽血檢查的話，根本無從發現。而糖尿病是全身血管系統的殺手，它帶來的慢性合併症包括小血管病變，如視網膜病變、腎臟病變、神經病變；以及大血管病變，又稱動脈硬化症，一旦病情控制不佳，易引起心臟病、中風，還會造成眼睛、腎臟、下肢血管等併發症，甚至造成失明、洗腎和截肢。

下面將舉出糖尿病的十種症狀。若有下列症狀應及早接受醫師檢查。

- 一、頻尿且口渴感：由於血糖的上升、而體內又無法充分利用，於是腎臟忙著把無法利用的過多糖分排到尿液中，連帶地也把大量水份從體內排出，致頻尿且尿量多得異常；由於身體水分大量排出故極需補充水分，致渴感強烈。
- 二、飢餓感：由於無法充分利用血液中的糖分，身體內細胞無法獲得能源，造成患者喜歡吃大量甜點或零食。
- 三、體重發生變化：中年人在不知不覺中罹患了糖尿病，可能會日漸肥胖可是糖尿病嚴重時，體重會迅即減輕，尤其是年輕人較易有這種傾向。這是因為血液中的葡萄糖不能夠充分利用，而過度攝取儲存於人體內的脂肪以補充熱能，所以身體會迅速消瘦。
- 四、容易疲勞：糖尿病人身體容易疲勞、長青春痘、做事無法像往日精神旺盛。這種倦怠感有時是全身，有時僅下半身。例如稍微爬樓梯時，就覺得兩腿酸痛，疲累不堪，或飯後感到困怠等。
- 五、視力減退：有些人常因視力模糊、眼睛容易疲勞，經眼科醫師檢後，才發現罹患了糖尿病。糖尿病性網膜症於中高齡的患者較多；而白內障年輕人較易患，所以應特小心。
- 六、末梢神經症狀：糖尿病人易有頑固性的手脚麻痺與陣痛感。因糖尿病而引起

的神經炎脚痛症者較多，有時候會激烈的疼痛。也有人夜間小腿會抽筋。

七、皮膚搔癢：糖尿病人皮膚的抵抗力也同時減弱，受傷時易引起感染、長癬瘡、炎症容易擴張。尤其是女性患者有時會有陰部發癢的情形。

八、傷口不易癒合

九、女性月經異常：女性的糖尿病患者，有時月經不規則，或月經禁閉。這是因為缺乏胰島素的荷爾蒙所致，是性荷爾蒙失去平衡而引起的。

十、男性陽萎症狀：勃起神經與排尿時都是由脊髓中的神經中樞所控制。糖尿病人因人體的糖或維他命代謝異常，會有引發陽萎現象。因此，沒有正確的醫學常識而任意購服強壯劑、民間藥物，對治療陽萎都無效用。

當您發現前述的十個症狀已有多數顯現時，表示您體內糖尿病已有某程度的變化了，應儘快就醫檢驗與治療。糖尿病是無法治癒的慢性病，一旦罹患，終其一生都不可疏忽血糖控制，以避免其威脅生命並嚴重影響生活品質。

糖尿病與心血管疾病的關係：

糖尿病的各種慢性併發症更是糖尿病患死亡的主要原因。其中約 80%的糖尿病病人死於心血管疾病。而糖尿病造成的血管病變主要分為大血管病變(Macrovascular disease)和小血管病變(Microvascular disease)。糖尿病患者比非糖尿病患者有更大機會患上心血管疾病，因為持續而難以控制的血糖會影響到人體動脈內壁，會增加血管壁動脈硬化，使血管收縮(動脈硬化)。

大血管疾病(Macrovascular disease)

冠狀動脈心臟病(冠心病)、中風及周邊動脈疾病皆為糖尿病引起之大血管疾病。此外糖尿病的病人由於常合併有高血壓、血脂異常及代謝症候群，這些都會促進粥狀動脈硬化的產生。另外，長期血糖過高也會引起血管內皮細胞功能異常、系統性的發炎反應，以及讓動脈內的斑塊變得不穩定。

小血管疾病(Microvascular disease)

視網膜病變、神經病變與腎病變為糖尿病引起之小血管疾病。視網膜病變的機轉是因為長期血糖升高，使得血小板凝集力上升，造成視網膜微血管受損，引

起微血管局部膨大、滲漏、出血等現象，影響視力。

糖尿病神經病變目前研究病因是因為長期的高血糖，導致供給神經之微血管發生病變造成神經缺氧壞死，最常受影響之神經為周邊感覺與運動神經，也可影響自律神經。常見的症狀為對疼痛、溫度的感覺變差或異痛感；若侵犯到自律神經則可能有消化不良容易便秘，姿態性低血壓等症狀。

糖尿病腎病變則是由於長期血糖過高，過濾血液的腎絲球產生病變包括基底膜流失和腎絲球壓力的提高。糖尿病腎病變隨病情的進展可分為五個階段：高過濾期、靜止期、微白蛋白尿期、明顯白蛋白尿期，最終演變為末期腎臟病變，需要透析治療(洗腎)。

心血管併發症的預防和處理

- 血糖控制可減緩心血管疾病和急性心肌梗塞的發生率。糖化血色素(HbA1c)的控制，當 HbA1c 每增加 1%，會使心臟病的相對危險增加 1.18 倍，故糖尿病病患應妥善控制血糖。血糖控制除減少減少在心血管疾病與併發症以外，若有四肢的傷口感染則其控制以及傷口的癒合均有極大的助益。
- 在高血壓病人需積極控制血壓，高血壓的控制 在英國長期九年前趨性的糖尿病研究顯示，若收縮壓血壓可下降 10 mmHg，則糖尿病的併發可以減少 12%，同時心肌梗塞的發生率也可以減少 15%。因此積極控制血壓對糖尿病病患有顯著的好處。
- 高脂血症或血脂異常，包括三酸甘油脂高、高密度膽固醇(好的膽固醇)減少及低密度膽固醇 (不好的膽固醇)增加，均會使糖尿病患者動脈硬化的危險性上升，故在糖尿病合併高脂血症時，需積極用藥治療。根據國內血脂控制指引，糖尿病低密度膽固醇建議控制在 100 mg/dL 以下，若合併有冠狀動脈疾病更希望能控制在 70 mg/dL 之下，以減少後續心血管疾病發作的危險。
- 抽菸本身就是心血管疾病的危險因子。糖尿病病患若有抽煙則會進一步惡化心血管疾病，故須積極戒菸已減少其危險。

對於糖尿病造成心血管疾病危害的預防之道，除了控制血糖外，必須同時透過多方面的防治才能減少其發病，其中生活習慣的改善相當重要，例如減少高油脂飲食習慣，適當的運動量、戒菸等，均是可以使糖尿病病人減少心血管疾病的危險。一些藥物的治療，如血壓藥、血脂藥、血糖藥、阿斯匹靈，均對罹患糖尿病的病人可能有幫助，此部分應與醫師討論，不建議由病人自行服藥。

目前的證據也建議積極全面性治療會比單純的血糖控制可以大幅降低罹患心血管疾病的機率，因此積極的控制血壓、血糖及膽固醇是預防糖尿病患者發生心臟血管疾病最重要的原則。