

有

了糖尿病，需要控制飲食，對於一些貪吃的人來說，簡直比死更難受！要他們每天篤手指監察血糖嗎？他們又會嫌痛。

但漠視高血糖對身體帶來傷害的人，最終承受惡果的不是別人，而是他們自己。當併發症出現時，往往後悔莫及。相反如果血糖控制良好，可以延緩併發症和發生惡化，早期患者或可逆轉病情。

四十一歲的吳小姐，是其中一位沒有好好控制病情的糖尿病患者，五年來放肆飲食，又沒有定期篤手指監察血糖變化，結果只短短數年間便出現神經末梢病變併發症。

「我大約五、六年前發現患糖尿病，當時不知何故突然要飲好多水，每天飲好幾大瓶的那種！」

▶ 末梢神經病變致腳趾變形，出現趾爪及高足弓。



▼ 這位病人出現明顯的趾爪 (claw toes)。



「同時又發現小便有泡，我看是有問題了，於是去政府醫院求診，結果發現血糖超高，達二十多度！」吳小姐向記者說。

古時糖尿病稱為「消渴症」，患者會感口渴需要飲大量水。而早期糖尿病沒有病徵，到病徵出現如口渴、小便頻密、疲倦、消瘦等，病情大多已屬中後期；而小便帶泡，更加是排出蛋白尿，即早期腎功能受損的病徵！吳小姐的糖尿病，相信已出現一段頗長時間。

飲食難控 漠視病情

由於吳小姐的血糖超高，當時醫生馬上要她入院治療，先控



▲ 周志平醫生說，糖尿病人的腳部神經末梢病變，可以引發極大痛楚，到後期才失去知覺。

末梢神經病變

以下這位病人，就是長年沒有好好控制下，結果引發全身痛楚，雙腳像被火燒般灼痛……

亦有部分患者腳部出現火燒般的痛楚。

撰文：陳旭英

攝影：張文智

設計：林彥博

火燒糖尿病腳

制血糖，期間她要每天篤手指驗血糖，醫生為她調校藥物份量，到血糖穩定後才可出院。

「醫生說出院後要每天服用降血糖藥，同時要控制飲食。如果口服藥控制不了，就需要注射胰島素……」吳小姐向記者說。

大約半年後覆診時，醫生見她的血糖仍然高企，即藥物都無法控制，醫生認為吳小姐需要注射胰島素。

為何口服藥無法控制病情？是藥量不足，還是其他問題？細問下，才知道吳小姐漠視病情。

「要控制飲食是很辛苦的事，這樣不能吃，那樣又不能吃，我們上班一族在餐廳進食，根本無法跟得足；如要跟足，卻又令我非常肚餓，好艱難的，做人這樣很沒趣呢！」吳小姐向記者吐露心聲。然而她不知道，不肯控制飲食，任由血糖高企，身體多個器官都會因為長期受高血糖影響而受損，因而引發併發症，其中一個最常見的是末梢神經病變。

▼ 另一種情況，是呈現浮腫。



▲ 其中一名糖尿病人的雙腳，因肌肉萎縮而顯得十分瘦削，脛骨前緣突出，同時因為雙腳乏力，經常跌倒致膝頭紅紅瘀痕。

病變，在一年前出現，「我周身痛楚，好辛苦，到處求醫，看了很多醫生，又找骨科又找中醫，都查不出是甚麼問題！後來看了一篇雜誌報道，知道有特別治療痛症的專科，於是就到養和求見周醫生！」

養和醫院復康科主任周志平醫生說，糖尿病人的末梢神經病變，是其中一種最常見的併發症。「神經末梢損壞，患者可以失去知覺，亦可以是痛。原因是高血糖令神經功能受損，致發出錯誤訊號，例如痛、痺、麻等，到最後神經壞死，失去痛和其他的知覺，患者往往局部皮膚受損、潰爛仍然不知情，最終因病情惡化要截肢。」周志平醫生說。

觸電、燒灼般痛楚

糖尿病腳較多人認識，但卻沒有太多人知道較早期的末梢神經病變原來可令患者痛苦非常。「末梢神經病變多發生於雙腳，因為雙腳的神經距離身體最遠，故受影響情況較嚴重，患者會產生如火燒般的痛楚，而且是雙腳一齊痛，有些會麻痺，有時會像被電灼般，症狀通常在晚上較嚴重，部分嚴重的就算輕輕觸碰亦會有很大的刺痛感，晚上無

▲嚴重末梢神經病變的雙腳呈現浮腫。

▼手部亦有機會受末梢神經病變影響，圖為病人的手指關節變形。



法蓋上被子睡覺。」周說。為何會出現這樣情況？周醫生解釋，是因為神經在高血糖影響下不斷被破壞，因而產生如電線短路的狀況，末梢神經錯誤地發出痛楚訊息。而末梢神經病變過程中，往往最先是痛楚，然後漸漸失去各種知覺，但不同病人可以有不同表現，有些病人一發覺有問題便失去知覺，沒有中期痛楚的過程，有些是先有痛

楚，然後愈來愈少知覺，最後完全失去知覺，而後者情況較常見，故就算腳部發炎或潰爛，都因為沒有及早察覺而延誤求醫。「糖尿病可引發的病變遍及全身，凡有血管及神經的位置都會受影響，例如糖尿病性視網膜病變就是因為血管病變致增生及視網膜出血，心肌梗塞亦是因為冠狀動脈阻塞；神經病變亦因為微細血管受損，未能運送足夠營養致神經壞死，同時因為神經被高血糖影響，其異常的新陳代謝導致釋出一一些損壞神經的物質。」周醫生說。

因糖尿病引發的末梢神經病變患者，早期可能有火燒般的痛

糖尿病人護腳6要點

周醫生說，很多糖尿病患者不懂好好保護自己雙腳，所以在治療痛症時，他都會不厭其煩地提醒病人注意以下6點護腳要訣：

- 1 每日檢查雙腳有沒紅腫或傷口。
- 2 秋冬乾燥時要搽潤膚膏。
- 3 剪腳甲要小心，避免剪得過深令腳趾受傷，腳甲亦不應過長插傷自己。
- 4 鞋子尺碼要合適，不宜穿尼龍鞋和人造皮鞋，因為這些鞋身缺乏彈性；涼鞋或懶人鞋亦不宜，因為腳面受壓不平均；應穿綁帶軟皮鞋及加軟墊。
- 5 要穿襪子，最好是羊毛襪，吸汗又不焗；棉襪吸汗後可能會吸，要一天更換多次；襪子如穿窿就要換。
- 6 如腳部變形就要特別訂製皮鞋。

▼乖乖控制飲食是糖尿病人保護自己的良好態度，故應定期見營養師跟進餐單。



治療末梢神經痛藥物

1 抗腦痛藥：因為神經亂發痛楚訊息，這類藥物可以減輕痛楚情況。



2 抗抑鬱藥：平衡腦內的化學物質，減少痛楚感覺。

3 辣椒膏（外用）：神經會釋放一種 substance P 的物質，致產生痛楚，塗擦此藥膏後會消耗這種物質，故塗擦當可會痛，之後就可減痛。

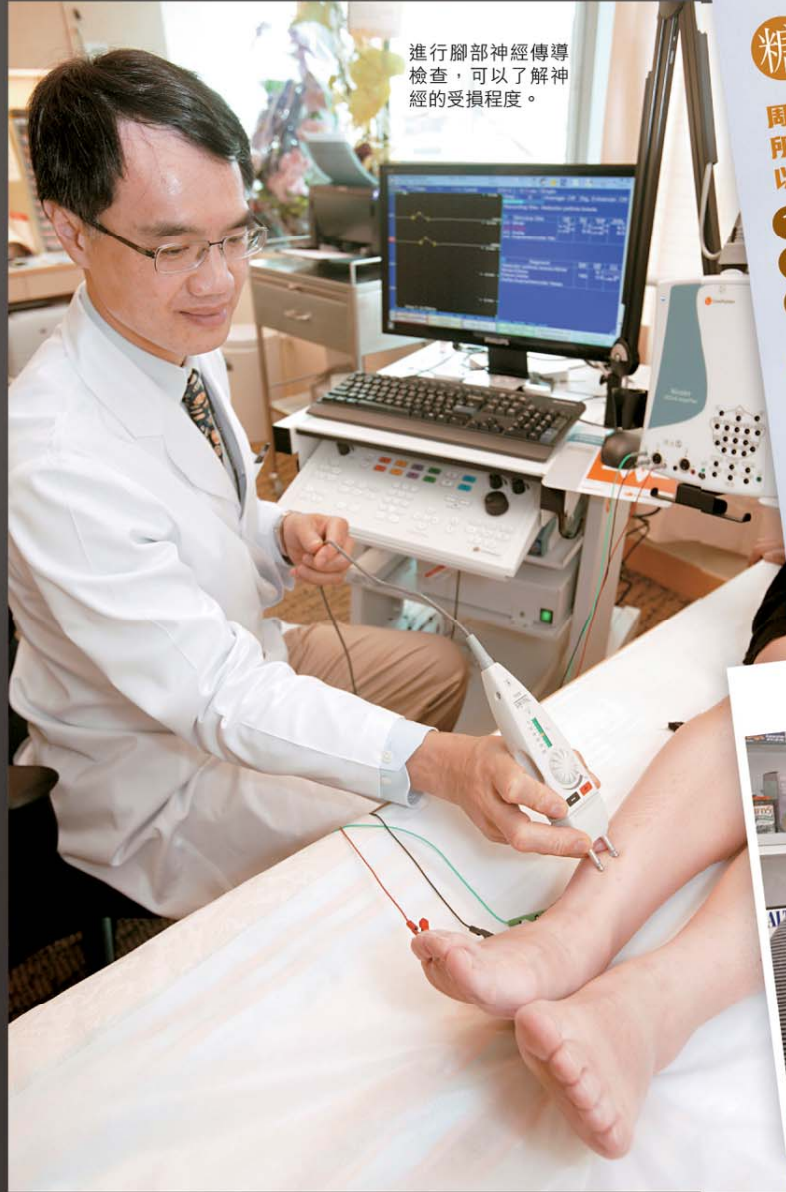


4 嗎啡類藥物

他處方了一些止痛藥給我，服後的確減輕了痛楚，但你說完全不痛嗎？又不是，仍有痛啊……」吳小姐說。

至於長遠控制病情，吳小姐需要重新學習，例如要勤力篤手指驗血糖，由營養師講解飲食要訣嚴格控制飲食，進行恒常運動等。而糖尿病會引發腎病變及眼睛病變，吳小姐稍後會約見專科醫生，檢查腎功能及眼部結構。

「其實我這半年來暫停工作，在不上班的日子，我是相對容易遵守飲食誡條，現時空腹血糖在五度以下，希望糖尿病不會再惡化吧。」周



進行腳部神經傳導檢查，可以了解神經的受損程度。

楚，但病人有時自己都說不出確實感覺及位置，像吳小姐的感覺是全身都痛。

支援性治療及止痛

除了感覺神經受影響外，周醫生說運動神經亦會受損，致雙腳無力，會經常跌倒。如神經線受損情況嚴重，失去知覺一段長時間，患者的腳部肌肉亦受影響，肌肉萎縮、變得浮腫、沒有毛髮、沒有汗水。此外，腳掌、腳趾及關節都可能變形。

幸吳小姐未到腳部變形的地步，但她的末梢神經病變引發的痛楚足以令她極度難受。周志平醫生說，患者因腳部疼痛來求

醫，就算已經知道患者是糖尿病人，醫生都必須先檢查清楚，排除其他因素，例如脊椎退化亦會影響腳部神經，一些遺傳性神經病都會有如此病徵，所以周醫生先了解吳小姐的詳細病歷，並進行神經傳導檢查，確定神經受影響程度。

「確定是糖尿引致末梢神經病變，主要是進行支援性治療，因為神經病變無法逆轉，只會愈來愈差，故需要由糖尿病專科醫生評估，控制血糖，減慢其損壞速度。」周醫生說。



定期篤手指變化的血糖，是最好的警覺。

▲糖尿病人容易眼部病變，故應定期做眼科檢查。

