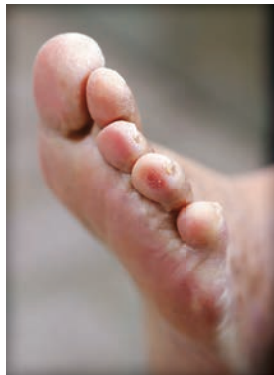


科盧國榮醫生說：「糖尿病人腳部出現潰爛是常見的併發症，主要原因是血管長期浸淫在高血糖中，容易有沉積物，慢慢會形成阻塞，當血液無法到達，特別是腳趾，便很容易因小小受傷便引發潰爛，潰爛後亦很難痊癒；另外在高血糖下亦會影響神經末梢的敏感度，削弱足部的感覺，所



◀ 原來當年她左腳第四隻腳趾底部潰爛，只檢查腳面的醫生當然沒發覺。

陳婆婆○七年因腳痛求醫，幾位醫生都找不出真正病因。

以很多糖尿病人刮損或磨損足部都沒有感覺。」

陳婆婆經盧醫生檢查確定病況後，立即處理傷口及處方藥物，防止感染，希望潰爛位置能痊癒。然而陳婆婆好端端的，為何弄傷左足腳趾都不知呢？

「我想了很久，又沒刮損又沒撞到甚麼，為何會潰爛呢？後來才記起腳痛前是清明節，那天往掃墓，可能走多了路，磨損了腳趾都不知。」陳婆婆說。

經盧醫生詳細檢查後，發現陳婆婆左腳血管有七成阻塞，故

糖尿急性併發症

糖尿病的併發症，分為急性及慢性兩種。

急性有高血糖昏迷症及低血糖昏迷症，前者是因為患者沒有接受治療（初起病或忘記服藥），或突然患上其他疾病（例如細菌感染、嚴重創傷或接受外科手術）而引起，令體內的內分泌系統出現不平衡，大大增加身體對胰島素的需求，但因身體缺乏足夠胰島素，血糖飆升，因而排尿量急升，引致脫水、口渴、虛弱無力、血壓下降，最後陷入昏迷狀態。

低血糖昏迷症則是因為藥物及飲食份量未能配合，或進行未經習慣的劇烈運動，引致血液中的胰島素超過身體要求，令血糖急降，出現冒汗、心悸、手震、飢餓及全身無力等徵狀，這時只要適當補充糖分便能改善。

血糖超高 雙腳齊潰

轉介她到威院跟進病情，並獲安排為腳部血管進行通波仔手術，希望能改善血流，爛腳有血到才會痊癒。惟手術當天發現收窄情況嚴重，最終無法進行通波。

「通不到波，我也不知可以怎樣，惟有聽盧醫生話，乖乖服藥和洗傷口……」婆婆說。幸好經過一段日子的謹慎處理，婆婆爛腳趾終於好起來。以婆婆當年八十一歲的高齡來說，算是很好的成績。

另一位因糖尿併發爛腳的郭先生，情況險峻得多。「○七年



十四歲的陳婆婆，二十年前被驗出有糖尿病時，並不愛甜食的她完全摸不着頭腦！而如何控制血糖、血糖高企會引起哪些嚴重病症，她並不完全懂。

「那時我吃得睡得好，身體算是健康呀，但就睡得比較多。細女兒見我睡那麼多，擔心我有甚麼病，叫我去見醫生，結果發現我有糖尿病！」陳婆婆說。

早期糖尿病可以完全沒有徵狀，到徵狀出現如小便頻密、容易疲倦、經常口渴、食量大增和容易飢餓、體重減輕

糖尿浸爛腳

糖尿病最怕併發症，但全港七十萬名糖尿病人中，究竟有幾多人明白如何保護自己，免被併發症侵襲？

或者可以說，針不刺到肉不知痛。絕大多數糖尿病患者，不知道血糖控制差對自己帶來的傷害，直至併發症出現，才知道糖尿真的會盲眼、爛腳、腎衰竭……

以下兩位患者，腳部在不知不覺中潰爛，幸好救治及時，避過截肢危機！



盧醫生表示，糖尿病人因神經感覺弱，很多時腳部潰爛都不知。

等，病情已比較嚴重。當時陳婆婆因為疲倦，所以睡得多，因而發現糖尿病，開始服藥控制，在明愛醫院定期覆診。其後陳婆婆搬到馬鞍山區居住，轉到馬鞍山健康中心覆診。

○七年，陳婆婆左腳疼痛不止，見了幾位醫生都治不好。「我

向醫生說腳好痛，他們望一望腳面，然後給我止痛藥膏，但愈搽愈痛，

一天痛過一天，痛得我晚上都無法入睡……」陳婆婆說。

醫生用眼檢視這隻略為浮腫的左腳來診症，當然看不見原委，幸好她的鐘點女傭夠醒目，看到腳痛的真實情況：「她告訴我，我左腳第四隻腳趾底部流膿呀，醫生沒反轉我腳板底檢查，所以個個都不見……」

血管阻塞 神經減弱

糖尿病人爛腳可大可小，很多人因處理不當而要截肢，幸好陳婆婆的朋友認識糖尿病專科盧醫生，於是馬上陪她去見醫生。

養和醫院糖尿病及內分泌專

防不勝防？

糖尿Q&A

1.甚麼是糖尿病？

答：當食物中的碳水化合物進入人體，經消化吸收後，便會成為血液中的糖。當進食不適量的碳水化合物，胰臟未能分泌足夠胰島素分解食物，血糖便會飆升，又或身體未能有效運用胰島素時，血糖亦會高企。

當空腹的血糖值高於7.0mmol/L，或糖化血色素高於6.5mmol/L，便算患有糖尿病。

2.糖尿因愛吃甜食而起？

答：糖尿病成因包括遺傳、不良飲食習慣、肥胖及缺少運動等；進食過量甜食當然有關，但甜食只是碳水化合物的一種，過多的飯、麵、麵包、餅乾等，一樣會引發糖尿病。

3.糖尿病患者體形瘦，肥人就不是糖尿病患者？

答：古代糖尿病有「消渴症」之稱，即消瘦及口渴，因患者大量排尿及感口渴，這都是糖尿病中後期的病徵。糖尿病人的確會消瘦，但肥胖人士因進食過量或飲食失調，令胰島素無法有效地運用，其實更易患糖尿病。事實上，大部分糖尿病患者都是肥胖人士。

4.糖尿病是否愈來愈年輕化？

答：由不良飲食及生活習慣引起二型糖尿病，三十、四十歲的患者不少，而因本身胰島素分泌不足引致的一型糖尿病，十幾歲便發病。昔日九成二型糖尿病患者為六十歲以上人士，現時則約1/4-1/5患者年齡在四十歲以下，的確是年輕化。

5.如何避免患糖尿病？減少甜食有效嗎？

答：都說糖尿病不是單一由愛吃甜食引起，如只減甜食，大吃其他碳水化合物，加上缺乏運動，肥胖，一樣會患糖尿病。

要防止患上糖尿病，必須保持均衡飲食，除肉類、澱粉質食物、適量脂肪外，多進食蔬果、五穀類有助穩定血糖，另外恒常運動亦是防範糖尿病之法。一次適量的帶氧運動，可穩定血糖達48小時！

一個人吃飯的婆婆覺得菜餚無味，漸漸失去食慾，只靠白飯填肚，偏偏白飯全是碳水化合物，兼升糖指數高，吃後令血糖大波幅地上落。其實婆婆應該多吃一點肉及其他營養豐富食物，自然能飽肚又保持血糖平穩。

原來婆婆只愛吃飯，不愛吃肉，故多以飯填飽肚。「我仔女都長大，個個有自己的家，細女兒未婚但長駐上海工作，我只得一個人吃飯，煮得多又吃不完，沒買甚麼餸菜，都是吃點飯吃點魚就算。」婆婆說。



▲ 檢查腳部是否有血液阻塞，可抬起雙腳，左邊腳明顯因血液無法通過而呈白色。



▲ 其中一名腳部嚴重潰爛的糖尿病患者。



陳婆婆已經八十四歲，幸好上次爛腳後沒有對她造成長遠傷害，目前走路輕鬆，行動自如，每周去三次教會，生活非常充實。

而郭先生，明顯是沒有好好監察血糖的表表者，初見盧醫生時空腹血糖高達16mmol/L，正常是4-6mmol/L。他向記者表示：「我有保持飲食清淡呀，可是糖尿控制仍不佳！」而最要命的，是他無法戒除三十年煙癮，這對身體造成極大傷害。

盧醫生說，糖尿病人的血管退化速度快，再加上香煙的毒害，阻塞血管及血管鈣化的機會再提高，故有吸煙習慣的糖尿病人，要保護自己防止血管病變，首要任務是戒煙！

「由糖尿引發的嚴重足部潰爛者，能救回避過截肢厄運的少於一半，故他們必須十分小心，因為到併發症出現，就算就醫，傷害已造成，未必能恢復原來功能。」

我右腳腳趾無故損了，傷口三個月未癒，我趁去北京旅行時求醫，一驗血才知患糖尿病！」六十七歲的郭先生說。

回港後他來到養和求醫，盧醫生發現他血糖值超高，腳部潰爛亦嚴重，故除了為他清洗傷口、處方抗生素外，亦要他服藥控制血糖。然而一個月後右腳爛腳趾未癒，左腳腳趾又在行山時磨損，這時他再度求醫，盧醫生檢查後發覺情況不妙。

「當時郭先生雙腳皮膚很差，按下時發覺脈搏很弱，馬上轉介他見外科醫生，看能否通過手術救治。」盧醫生說。

郭先生經外科醫生蕭永泰再詳細檢查，在血管造影中發現他的血管阻塞達七成以上，令血液無法順利通過，不但令他步行時因缺血而出現痛楚及無力，同時和陳婆婆一樣，

因血液不到而無法輸送養分，致爛腳久久不癒。

通波搭橋 拯救爛腳

由於郭先生爛腳達四、五個月，情況較嚴重，故蕭醫生在確定阻塞位置後，決定要他進行兩項手術，其一是由X光醫生負責的通波仔手術，將球囊經腹股溝動脈進入至血管收窄位置、膨脹球囊擴闊血管；第二個手術則由蕭醫生進行的血管搭橋手術，原理與心臟血管搭橋一樣，在身體其他位置摘取一條健康血

下肢血管阻塞，可以通過外科手術接駁健康血管，取代嚴重退化血管，重新打通血液路。



慢性併發症 可奪命

糖尿病的慢性併發症主要影響動脈血管及微血管。盧醫生說，人體的動脈血管分為大、小動脈及微血管，負責運送養料及運走廢物，當血液中的糖分過高時，這些大小血管都會受影響，「首先是中、小血管會出現動脈硬化，繼而引起堵塞。而腳部血管出現堵塞時，便容易爛腳；當心血管阻塞時，便會引發心肌梗塞，隨時猝死；微血管堵塞，最常見的是眼部血管阻塞，產生視網膜病變，俗稱糖尿上眼，病人或會失明；當腎血管阻塞時，腎功能受影響，產生蛋白尿，嚴重者會因腎衰竭而死亡。」

盧醫生指出，由於血管堵塞初期沒有病徵，但到病徵出現時，病情已屬後期，故他苦口婆心提醒各糖尿病患者，必須好好監察血糖，注意飲食外要定期篤手指驗血糖，並進行糖尿病年檢，希望能在病情初發時及時治理，方為上策。

併發症現 痊癒講彩數

問她每天吃甚麼？婆婆說：「吃飯啊，一杯米煮一煲飯吃兩餐，都只

保持良好血糖值，可減低併發症風險。然而陳婆婆對於如何監控血糖並不清楚，沒有定期篤手指驗血糖，只知道吃得清淡一點。

糖尿病病徵

- 多小便或夜尿頻密
- 口渴而多飲水
- 容易疲倦
- 體重下降
- 視力模糊
- 傷口難癒



▲ 現時陳婆婆只穿質地柔軟舒適的特製皮鞋，確保雙腳不易磨損。

管，代替阻塞的一段，將兩邊接駁好後，血液重新流通，氧分送到，爛腳便能痊癒，昔日因缺血而造成的疼痛及跛行都能改善。

兩位爛腳病人，慶幸最終都能及時救治，但幸運並不眷顧每一名糖尿病病人，盧醫生就說，糖尿病患者必須十分小心，定好長期監控目標，防避併發症。

盧醫生指出，以婆婆的年紀，良好的血糖值應在8.0mmol/L或以下，陳婆婆見他時，糖化血色素為8.0mmol/L，不算太差，但盧醫生為她洗傷口的同時，亦調校藥份。