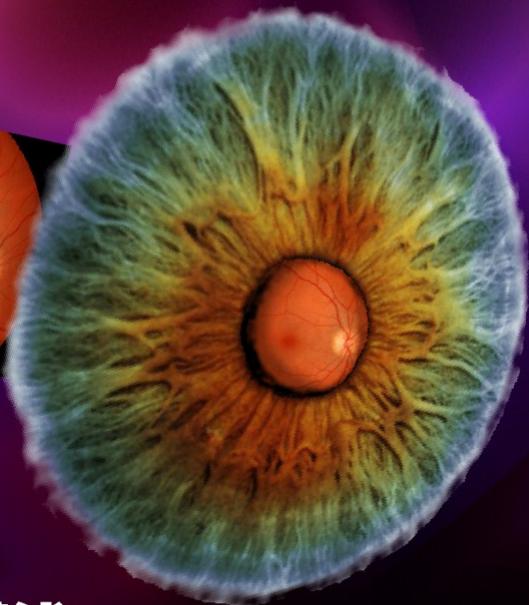
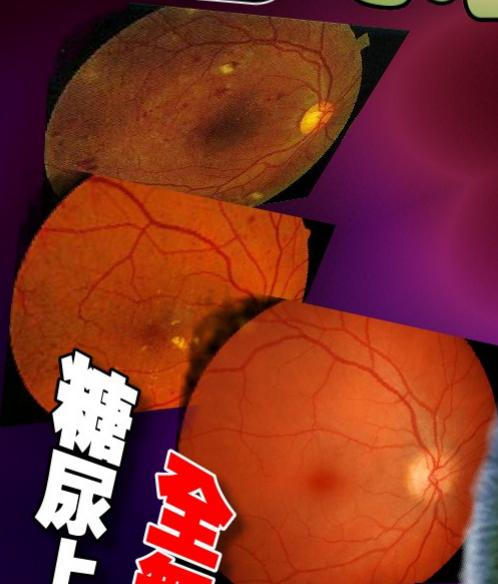




糖尿病 眼

自救手冊



糖尿上眼
全無先兆

三個糖尿病患者講述

失去寶貴視力的痛苦經過

糖尿病急劇年輕化！

每十個香港人，就有一個中招？

「香港執業眼科視光師協會」

「香港執業眼科視光師協會」於 1999 年正式成立，會員全屬第一部份註冊視光師，提供「綜合眼科視光檢查」。

「香港執業眼科視光師協會」秉承「護眼護視 • 至真至誠」之服務宗旨，提高市民的護眼意識、推廣眼睛健康教育、提高眼科視光師專業質素，讓「綜合眼科視光檢查」普及化。

糖尿上眼 無聲無息

本港目前最少有 70 萬名糖尿病患者，當中 40% 患有糖尿眼，每年約有 200 名病人因糖尿眼而失明。

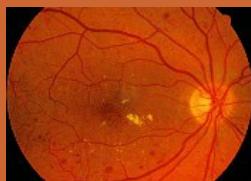
香港眼科醫學院的調查顯示，63% 的患者未能認識糖尿眼的徵狀，當中只有 31% 受訪者知道糖尿眼可以引致視力衰退。高達 99% 受訪者更不知道糖尿眼於早期並無徵狀。調查又發現 73% 受訪者不認識糖尿眼的治療方法，只有 10% 的病人知道可利用激光及手術治療，更有 3% 病人誤以為眼藥水是治療糖尿眼的方法之一。而近一半人並不知道腎病或懷孕也可以是引致糖尿眼惡化的因素。

接近所有的一型患者和超過六成的二型患者，會於斷症後的二十年內患上糖尿眼。



The printing of this booklet is sponsored by Essilor Hong Kong Ltd.

糖 尿 眼 自救 手冊



目 錄

- ◆ 真實個案《一》之 中年危機 ...1
 - ◆ 真實個案《二》之 胡婆婆的故事 ...6
 - ◆ 真實個案《三》之 黑暗中靜待 ...9
 - ◆ 糖尿眼冷知識 ...12
- 糖尿病視網膜病變
糖尿眼種類
眼底攝影機
糖尿病視網膜病變的檢查
- ◆ 自救錦囊 ...16

真實個案《一》之中年危機

大 多數香港人都知道什麼叫做健康無價，但對郭志威來說，要解決銀行及財務公司的追欠比一切都更重要。正當阿威憑着多年勤奮工作，逐漸扭轉經濟逆境的同時，卻千萬想不到，他暗地裏已付出一個寶貴的代價……

四十歲的阿威外表看來比真正年紀衰老，雖然頭髮還未變得稀疏，但臃腫的脖子，再加上四十二吋腰圍，正好是現今香港大多男性中年發福的代表。每當看到鏡中自己蘋果形的身軀，阿威也曾下過無數決心要多做運動，可惜每天早上都敵不過貪睡的心魔。

五呎十吋的阿威，兩年



▲四十二吋腰圍是福氣嗎？

前已創下二百一十磅的紀錄，雖然知道肥胖會引起很多健康問題，但看到周邊同輩的朋友也發福不少，他頓時安心

糖尿飲食小貼士

糖尿病堪稱「現代都市病」，其病因與不良飲食習慣、肥胖和缺乏運動息息相關。要有效地預防和控制糖尿病，必須先從健康飲食著手。



真實個案《一》之中年危機

下來，心想：「好彩我唔係最肥嗰個，都係食埋依餐先算喇。」再加上阿威平日亦甚少有病有痛，常常自誇百病不侵，連眼鏡亦毋須佩戴。就算要到醫生那處，都無非為了病假紙，所以阿威從不覺得有需要作定期身體檢查。

◆ 奔波國內 生活顛倒

自「迷債」爆煲後，阿威的財政便陷入困境。幸好還是獨身，經朋友介紹下，轉往番禺一間港資的電路板加工廠當了營業總監。從此，阿威便經常穿梭往來國內多個大城市，與客戶應酬亦在所難免。阿威亦深信沒有免費午餐的道理，他曾經試過由下午五點起陪客吃喝玩樂，飲酒唱K至凌晨三點，小睡三個鐘，便立即乘火車到上海見客。本來從不抽煙的他，也因怕得失大

客，起初只是為了應酬，最後亦不能逃出尼古丁的魔爪。

◆ 硬漢也看不清

在國內工作的這兩年，阿威一直活在沉迷煙酒、暴飲暴食、缺少運動、睡眠不足的日子裡。直到這天，「點解架巴士轉入中山六路？」阿威正從一輛廣州公車往窗外眺望；「你搭錯車啦！」鄰座的男士告知阿威，他即時跑下車，回望掛着往「天河」路線牌的公車時，心頭不禁一凜。站在中山六路的阿威，發覺對面「將軍東電器



▲阿威連電器城的招牌也看不清

真實個案《一》之中年危機

城」的招牌，好像也看不清，隨即打了電話回公司請了半天假，在不遠的一間眼鏡店驗配了一副眼鏡。阿威也想不到現在國內的服務效率那麼高，他半小時後已戴着新配的眼鏡返回公司工作。

◆ 媽媽和姊姊的勸告

春節假期，阿威終於可以返港度歲，吃團年飯時，姊姊發覺阿威戴了眼鏡，以為他跟自己一樣有了老花，但當阿威將當日在廣州公車上發生的事情和配眼鏡的經過告訴大家後，姊姊認為那天阿威的驗眼程序，跟她上月到眼科視光師林先生的視光診所作定期檢查時的程序有很大分別，認為他必須再做詳細檢查。最初阿威認為是姊姊對國內的眼鏡

店抱有成見，一度婉拒。經姊姊及媽媽合力游說後，阿威終於答應在年假後，跟她一同往林先生的診所作一次全面綜合眼科視光檢查。

◆ 如夢初醒

「郭生，初步檢查結果，你確定患有輕度近視同

糖尿飲食小貼士

在一片減肥風氣之下，坊間流傳著很多「消脂減肥食譜」，建議低脂飲食。殊不知低脂絕非健康飲食，因為人體需要適量脂肪酸維持細胞正常運作。令人肥胖的罪魁禍首其實不是膳食脂肪，而是「精製澱粉質」！



Total Fat 脂肪 (g克)	3.0	8.6
-Saturated Fat 饡和脂肪 (g克)	0.6	1.7
-Trans Fat 反式脂肪 (g克)	0	0

▲「1+7」營養標籤已列出脂肪含量

真實個案《一》之中年危機

散光，而老花，只屬初期，至於你喺廣州所配的眼鏡，只配有近視，如果可以的話，最好配番正確度數。」林先生說。

「家姐，我都話自己無事啦。」阿威神情自若地對姊姊說：「你睇，廣州D眼鏡都唔係……」

「不過，」林先生打斷了阿威的話：「剛才你講過，你媽媽患有糖尿病，同時我又發現你的眼底有不尋常現象……」林先生在阿威的病歷上畫了一些記號，「我會先幫你影一張眼底相片作為紀錄，同時你都應該搵你嘅家庭醫生，做一個詳細血液檢查。」



▲林生替阿威拍攝眼底相片

「吓，即係點呀？」阿威向林先生做了一個莫名其妙的表情。

接下來的對話，更將阿威從甜夢中驚醒。

「郭生，最近有無經常覺得容易疲倦？」

「當然有啦！」阿威感到問題有點無聊。

「經常口乾？」

「都有吖。」

「去廁所次數多咗？」

「唔……」

「傷口好難埋口？」

阿威凝視著上星期因剪指甲時不小心弄傷了的中指，傷口至今仍未埋合，頓時背後一股寒流湧至，令他發抖。離開林先生的診所時，姊姊即時替他預約了家庭醫生，今次阿威沒說過半句推搪話。

取回驗血報告的那天，阿威已心知不妙，幸好上次聽

真實個案 《一》之中年危機

從姊姊說話，到林先生的診所作詳細檢查，否則到了血糖失控時，波及身體其他器官，最後極可能連寶貴的視力也要賠上。

自今年四月起，阿威已

聽從醫生指示，服用控制血糖藥物，多做運動，戒除煙酒，同時減少高澱粉質及糖份食物。而林先生的診所，每半年也見到郭志威的最新眼底相片紀錄。



糖尿飲食小貼士

環顧市面食肆，粥、粉、麵、飯、麵包、餅乾、薯條、Pizza、漢堡包、糕點、甜品等用白糖、白米、白麵粉等「精製澱粉質」炮製的食品比比皆是，其次是大多已經油炸或附有厚厚的獻汁的肉類，新鮮蔬菜沙拉又少又貴。最受歡迎的飲品是加入不少白糖的奶茶、咖啡和汽水。



▲白糖不難在日常飲料中找到



▲餅乾、即食麵含「精製澱粉質」

真實個案《二》之胡婆婆的故事

「我好少食肥膩嘢架！」



▲胡婆婆閒來最愛在家中看電視

胡婆婆今年八十多歲，個性開朗，身材肥胖。四十歲喪夫的她，獨力養大五名子女，之後安享晚年。每天做完晨運便飲早茶，緊接著的是幾圈麻雀。午餐後到樓下老人中心參加活動，再歎下午茶，然後施施然買餸煮晚飯。

「我多數都係食魚、食菜，好少食肥膩嘢架！」胡婆婆不明白為何會越來越肥，兼且患上糖尿病。當然她沒有提到她經常吃零食、糖果、飲盒裝飲品的習慣！人緣甚佳的她，常跟朋友一起去旅行，享用各國美食。她何時開始有糖

認識糖尿病

糖尿病是一種慢性疾病，現時香港約有十分之一人口患糖尿病。糖尿病的主要成因是體內胰島素的分泌不足或胰島素不能發揮作用令血糖增加所致。

糖尿病的種類

第一型

佔香港的糖尿病患者總數不足 3%

亦稱為胰島素倚賴型，一般患者在 30 歲以前被驗出糖尿病。患者體內產生胰島素抗體，影響胰臟分泌的功能，患者必須要定時注射胰島素來維持血糖水平。

第二型

佔香港的糖尿病患者總數 97%

亦稱非胰島素依賴型。體內雖有正常的胰島素，但因遺傳、不良飲食習慣、體形肥胖或缺乏運動的關係而未能發揮其調節血糖的作用。患者於患病初期可能不會察覺任何血糖過高的徵狀，因此患者很多時需在患病多年才被診斷出來。

真實個案《二》之胡婆婆的故事

糖尿病高危人士

- 家族病歷中有糖尿病患者
- 缺乏運動
- 肥胖
- 曾有妊娠性糖尿病史
- 中年過後

糖尿病的徵狀

- 容易感到口渴和疲倦
- 小便次數及尿量增多
- 食量增加但體重下降
- 因糖尿病視網膜病變引致視力模糊
- 伤口容易發炎並需較長時間癒合

尿病，真是無從稽考。廿多年前，女兒為她買保險，驗身時才發現她血糖高。儘管知道有糖尿病，胡婆婆對甜食仍不能自己，經常偷偷進食。

「我屋企條邊道？」

因為住所附近有公立醫院，胡婆婆便在那裡就診。除了血糖高之外，她的血壓和膽固醇也偏高，加上她不能控制飲食，要服的藥物，也越來越多。胡婆婆女兒常陪同她見醫生，留意到醫院沒有替糖尿病人驗眼，便勸母親往見眼科視光師。起初胡婆婆大力反對，認為無必要花這些錢。後來經不起女兒苦口婆心的規勸，便說：「好啦、去一次咁多啦！」

眼科視光師很細心，為胡

婆婆做了一個全面綜合眼科視光檢驗，拍了眼底照片，又詳細解釋糖尿病對眼睛的影響。她告訴胡婆婆：「因為你年紀大，加上有糖尿病，你已有白內障。建議你定期回來檢查，到了適當時機，可以考慮摘除手術。」老人家聽見要做手術，心中忐忑，當時口中答允，心想：「拖得就拖。」

若干年後的一晚，女兒帶



▲每天要服的藥

真實個案《二》之胡婆婆的故事

胡婆婆外出，發覺母親很不安，不停問道：「呢道邊處嚟架？我屋企喺邊道？」其實當時她們是在一個胡婆婆很熟悉，離她家不遠的地方。女兒醒覺到母親視力已嚴重受損，便讓她見眼科視光師。眼科視光師遂轉介胡婆婆接受白內障摘除手術。

定期驗眼最重要

手術後的胡婆婆視力有改善，但依然看得不太清楚，原來她除了白內障之外，亦開始有糖尿上眼。「糖尿上眼即是視網膜受損。白內障可以摘除，視網膜壞咗就無得換啦！」眼科視光師解釋。自此胡婆婆乖乖的定期找眼科視光師檢查。眼科視光師詳細為她記錄眼底狀況，並將任何轉變通知胡婆婆的主診醫生。這些資料幫助醫生了解婆婆需要，令她病情控制得更理想。

如是者又過了十年，胡婆婆慶幸自己依然可以睇電視。

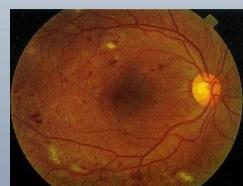
「有好幾位病友又係糖尿上眼，情況都比我嚴重，有個只剩番一成視力，要別人廿四小時照顧。真慘！」

「以前我最鍾意食榴槤，而家梗係無食啦。重敢食咩！」

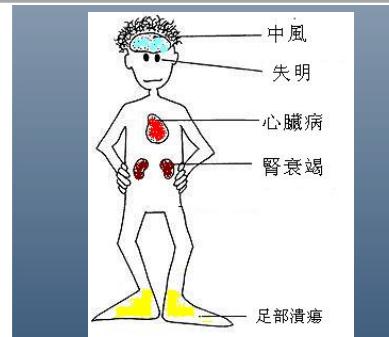


糖尿病的併發症

- 腎衰竭
- 失明
- 中風
- 心臟病
- 足部潰瘍



▲ 視網膜血管滲漏，最終導至失明



▲ 糖尿失控，波及身體多個器官



「噏！噏！」一度閃光劃破長空，正在公園打鞦韆的一對小姊弟也慌忙起來，連忙跑回避雨亭，躲到媽媽的懷裡去。

雨一點一點的打在阿明的太陽鏡片上，此時他從帶來的背包中，取出一支摺疊了的手杖，不慌不忙地背上背包，再將那手杖伸開，然後依靠著手杖一面探路，一步一步地來到了避雨亭。阿明小心用手探著，找到沒有給雨水打濕的長椅後，

就把背包放下，坐在那裡，靜待著這場雷雨消散。

「媽咪，我口乾！」

「家姐，去我個袋度攞支水畀細佬飲。」

「我唔飲水，我要飲可樂。」

「落咁大雨，邊度有可樂畀你飲，停咗雨先同你去買啦。」

真實個案《三》之黑暗中靜待

◆ 點可以無可樂

一聽到「可樂」，阿明百般滋味在心頭，有的不是甜味，而是既酸又苦的往事。還記得三年前，阿明與其他三十餘歲的男性一樣，只是身形較肥胖，朋友都笑他做「可樂明」，皆因他除了身形似一支可樂外，每餐例必以可樂送飯。阿明的金句是：「屋企雪櫃可以無雪，點可以無可樂呀！」

從事保險的阿明，為了省時見客，早午餐必定在快餐店解決，必然少不了—罐可樂作伴，而消夜糖水亦是他的心頭好。有朋友曾經勸告他，可惜他充耳不聞，直到有一天，阿明發覺他的右眼出現「飛蚊」，

幸得同事轉介他到一位相熟的眼科視光師，經詳細檢查後，懷疑他患上糖尿病視網膜病變，更即時拍下他雙眼的眼底照片，囑咐他立即向家庭醫生求診。

◆ 急症室找不到問題

一向樂觀的譚偉明尤如驚弓之鳥，立即跑到急症室，阿明還記得當日急症室擠滿了

人，當值處理分流的護士認為阿明的情況屬於「非危急」類別，他足足苦候了三小時，醫生才替他檢查視力，但阿明竟能將驗眼圖

紅線上的英文字母一個一個讀出！

「你視力咁正常，邊個話你有糖尿眼呀？」



▲每餐必有可樂相伴

糖尿飲食小貼士

精製澱粉質只需數分鐘便被消化成單糖、迅速被吸收，使血糖立刻攀升。血糖增高迫使胰臟製造並分泌大量胰島素，將血糖引入細胞內。典型都市人少從事體力勞動，只會消耗很少糖分，因此大部分糖分被轉化成脂肪，以防在尿液中流失。進食愈多精製澱粉質便製造愈多脂肪，愈易肥胖。

真實個案《三》之黑暗中靜待

「不過我真係睇到好多嘅飛嚟飛去喎。」

「咁同你排專科，不過你有心理準備要排好耐，急就睇私家喇。」

花了三小時只得到這個「診斷結果」，令他心有不甘，「車！排就排囉，三個鐘都等得，唔爭在等多幾個月，我就唔信會盲。」

隨後的幾個月阿明的生活如常，雖然他也察覺到身體起了變化，體重下降，但他還沾沾自喜。可是譚偉明永不會忘記六月的這一天，威爾斯李嘉誠專科診所確診了他患上「滲漏性視網膜病變」，需要用激光治療來控制病情，同時發現他的血糖高至 20 度相對正常的高出三倍多，相信病變是由高血糖引致，同時糖尿病極可能已存在多時。



糖尿飲食小貼士



要維持身體健康，身材苗條，遠離糖尿病的陰影，最理想的餐膳應包含低澱粉、高纖、高蛋白質和適量的脂肪質。此外，新鮮的水果和未經加工打磨的五穀，例如糙米和全麥，含豐富維生素和礦物質，是較理想的碳水化合物來源。

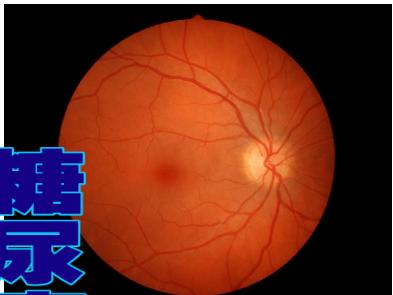
◆ 一語成讖

隨後他雖然找來多個名醫替他治療，但效果亦不如理想，去年年尾，他的右眼已失去九成視力，到今年四月，他的左眼亦只能看到兩米內移動的人影，社署已經替他申養一頭導盲犬，今天出外，唯有依靠探路手杖，這個公園亦是他獨自能夠走到最遠的地方。

天色開始明朗，但阿明仍然在他灰黑色的世界中靜待着。



糖尿病視網膜病變 (簡稱糖尿眼)



糖尿病本來就是一種會引起微絲血管病變的疾病，而眼睛的視網膜又佈滿細微血管，因此，糖尿病眼比想像中普遍。一般人說「糖尿上眼」是指糖尿病引致視網膜出現病變。估計約有一成患上糖尿病五年的病人，即使病情穩定，亦會開始有糖尿上眼。患糖尿病的時間越長，糖尿病病情越嚴重。



糖尿眼病人最後因眼底微絲血管滲漏，視神經細胞相繼死亡，視力因此而逐漸衰退，甚至失明。【最上圖為健康眼底相片，中間那張的顯示糖尿已經「上眼」，右下圖顯示糖尿眼已到了嚴重階段。】



糖尿上眼連自己都唔知？

不少糖尿病患者會認為自己視力正常，眼睛又不紅不痛，就掉以輕心，不以為意。其實糖尿上眼，只要未影響到黃斑點，患者未必察覺到任何明顯病徵。若不作定期檢查，糖尿上眼日益嚴重，視力亦可能永遠受損。



糖尿病患者到了視力出現變化時，都以為年紀大了，視力衰退是正常的。

糖尿眼種類

1. 非增殖性糖尿病視網膜病變 (*Non-proliferative diabetic retinopathy*)

屬於早期至中等程度的糖尿眼。由於視網膜血管受損，眼底會出現滲血及血蛋白，而血管壁亦可能會如氣球般凸出。此類糖尿上眼的患者視力一般都能保持正常，但若果滲出的蛋白位置接近黃斑點而令到黃斑點水腫，患者可能會感到視力模糊。

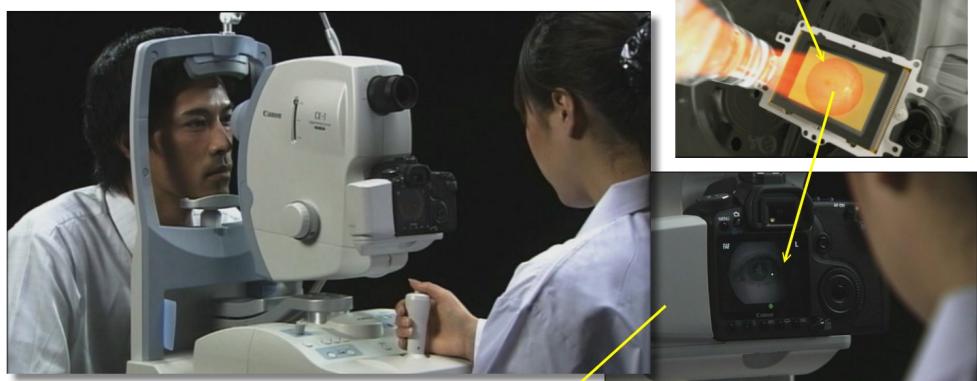
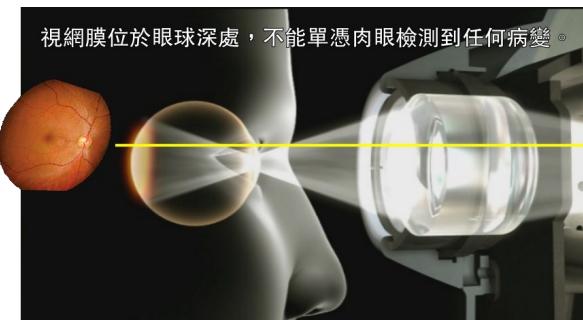
若有非增殖性糖尿病視網膜病變，患者必須有效控制糖尿病，以及按糖尿上眼的程度而定期做眼睛檢查，防止糖尿眼惡化及進一步影響視力。

2. 增殖性糖尿病視網膜病變 (*Proliferative diabetic retinopathy*)

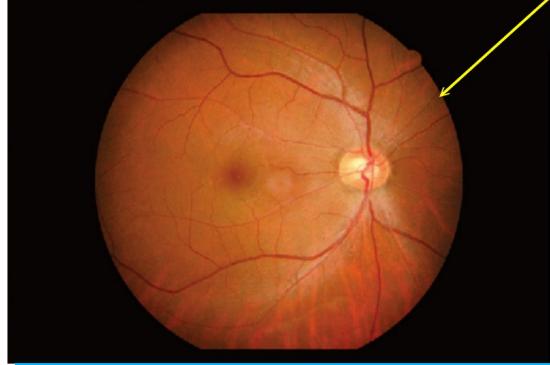
屬於嚴重程度的糖尿眼。視網膜的微絲血管閉塞，令到視網膜出現缺氧，一些不正常的血管會在視網膜或視神經乳頭上增生，藉以提供額外的氧氣到視網膜。但新增血管是很容易破裂的，若破裂時的出血流入玻璃體，會導致視力不清。如不能夠及時控制出血情況，嚴重者可造成視網膜脫落。新增血管亦可能在眼球前部份形成，把排水道堵塞引致眼球壓力過高，導致繼發性青光眼。

眼底攝影機 Fundus Camera

解構圖



利用高解像的數碼相機，將影像擷取。



拍攝到的視網膜影像可以即時用作診斷病情，更可以列印或儲存至電腦，以備日後作為參考所用。

萬用金句： 「預防勝於治療」

糖尿病視網膜病變檢查

由於早期的糖尿病視網膜病變的病徵並不明顯，所以所有糖尿病患者應至少每年作一次眼底檢查，準確掌握病情，病向淺中醫，減少因糖尿上眼而導致失明的機會。

糖尿病視網膜病變的檢查中，病人會接受放瞳眼底健康檢查及眼底攝影，用以評估糖尿眼的程度。放瞳藥水會令病人的視力稍為模糊，約4-6小時後藥力消散，視力便會回復正常。



眼底攝影檢查有效地監察病患者糖尿眼變化▲

自救錦囊：

- 一 明白視力正常並不代表沒有糖尿病
- 二 定期接受全面眼科視光檢查
- 三 以眼底攝影機為眼睛拍攝照片作記錄
- 四 保持血糖於正常水平
- 五 控制飲食及經常運動

鳴謝

香港執業眼科視光師協會

藉此鳴謝下列公司贊助本刊物之印刷費用



依視路香港有限公司

此刊物版權為 APPO 所擁有，不得擅自翻印