

日前，有一位劉大哥步履闌珊的到門診就診。還沒坐下就說腳好痛，絕對是痛風發作，要我趕快幫他處理！仔細注意劉大哥的腳，發現雖然沒有外傷，卻在腳底板有一大塊的血腫！進一步詢問，才知道劉大哥五年前就知道有糖尿病了，不過根本不在乎！最近這兩年腳底，甚至小腿常有鈍鈍的感覺，有時候還會覺得酸麻、搔癢。尤其在夜深人靜時更常這樣不舒服！卻怎麼看都沒異狀！不管擦什麼藥膏都沒效！

而前幾天，劉大哥突發奇想，想像腳底按摩一樣刺激腳的血液循環，所以邊看電視邊用腳底去頂茶几的角。當時根本沒感覺自己太大力！沒想到卻已經受傷了！

劉大哥雙腳的感覺異常，是很典型的糖尿病造成的神經病變！研究發現，血糖控制不好的糖尿病患中，10年內，每2位就有1人會受周邊神經病變所苦，甚至導致截肢！

所以千萬不要以為沒有不舒服，就是沒事。不論以什麼方式控制血糖，都要常常監測。盡量保持飯前血糖值在80~120mg/dl、飯後2小時血糖值在140mg/dl以內、糖化血色素在7%以下，才能保持身體健康。

若已經出現糖尿病神經病變的症狀，例如：感覺變鈍(打赤腳卻像套了襪子)或感覺異常(無原因的麻、觸電、刺痛、灼熱或是如萬蟻鑽動)。除了加強血糖控制，平常更要注意如何避免雙腳受傷：

- **常常穿鞋。**即使在家最好也儘量穿鞋，以免雙腳不小心踢到或擦到桌腳或門邊而受傷。鞋子的選擇重點，除了包覆性要好(涼鞋一定不及格)，材質也要選擇有減壓效果的，還要合腳，以避免摩擦皮膚而導致擦傷或起水泡。
- **避免長時間泡水、站立、行走、接觸熱源。**臨床上，最常造成傷口的原因其實是使用電暖器、電毯、遠紅外線、泡腳或過度使用。一定要謹慎！若是等到痛了，都已經太晚了！
- **趾甲不要剪太深。**趾甲剪太深，容易造成甲溝炎，也容易剪到皮膚而形成傷口。同時要剪平以免邊緣嵌入趾肉。
- **每天都要檢查雙腳。**尤其是趾甲邊緣、趾尖、趾縫和腳底，若自己檢查不到，一定要請家人幫忙。
- **若有傷口，不能再讓患肢踩地！**踩地，造成局部的組織相對性缺血，會讓傷口惡化。千萬不能掉以輕心！

其實，神經無所不在，糖尿病引起的神經病變也是千變萬化！舉凡視力模糊、心律不整、排汗異常、姿勢性低血壓、胃食道逆流、吞嚥困難、噁心、飯後腹脹、便秘、大便失禁、反覆性腹瀉、勃起障礙、尿失禁、大量餘尿及逆行性射精等等，都可能是糖尿病神經病變的表現。所以，糖尿病患不論是否需要用藥，一定要與醫師保持聯繫，並將身體所有的異狀告訴醫師，才能及早發現、及早治療。