



加拿大糖尿病協會多倫多華人分會為非牟利機構。如慷慨樂助，支票請抬頭
Diabetes Canada - Toronto Chinese Chapter.

免責聲明：本會訊內資料僅供參考之用，只代表原作者或媒體的觀點，不能取代醫生的診斷及治療。本分會已盡可能做到信息來源可靠，但不對此作任何擔保。對於引用本會訊文章的部份或全部內容所導致的損失，概不負責。文章內提及的產品或療程並未經加拿大糖尿病協會及本分會推介，建議使用前先向合資格醫務人員查詢。

版權聲明：本會訊所轉載文章的版權屬原作者或媒體所有，本分會已盡可能註明來源及作者以示對著作版權的尊重。若不同意摘錄，請以電郵通知。

目錄

03 主席的話

04 糖尿病與截肢

07 腎臟疾病

11 會務專欄

主席的話

一眨眼又是一年，大家近來過得如何？在新的一年裡，本會期望以多元化的方式與會員互動及交流，而為我們打響頭炮的是於1月8日的「預設醫療護理計劃」講座。雖然此講座現時已截止報名，但我們會在這一年裡陸續籌備不同的活動，所以敬請期待。

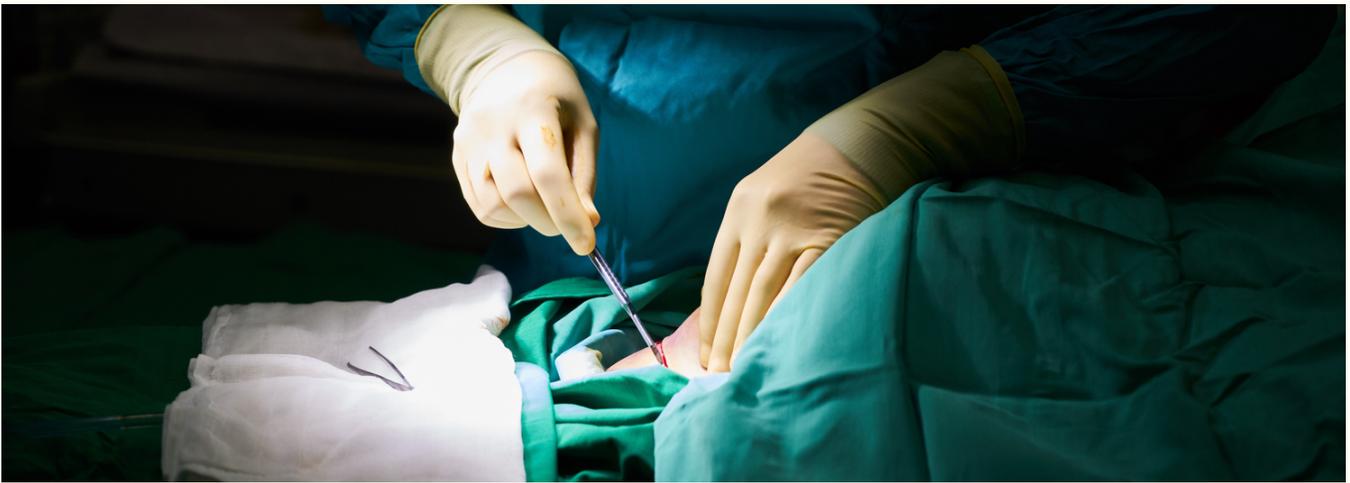
這期會訊繼續有郭詠觀醫生的分享。相信大家都有聽說過因糖尿病而截肢的恐怖故事，今次郭醫生就會講解糖尿病與截肢的關聯及如何減低其風險。每年三月九日是世界腎臟日，目的是提高大眾對腎臟病的認知及鼓勵早期檢測以預防慢性腎病。糖尿病是導致腎臟病的首要原因，因此附上一篇和腎臟疾病有關的文章，也藉此感謝會員CK Lung協助翻譯自加拿大糖尿病網站的英文原稿。

最後，預祝大家兔年大吉，揚眉兔氣，事事如意！

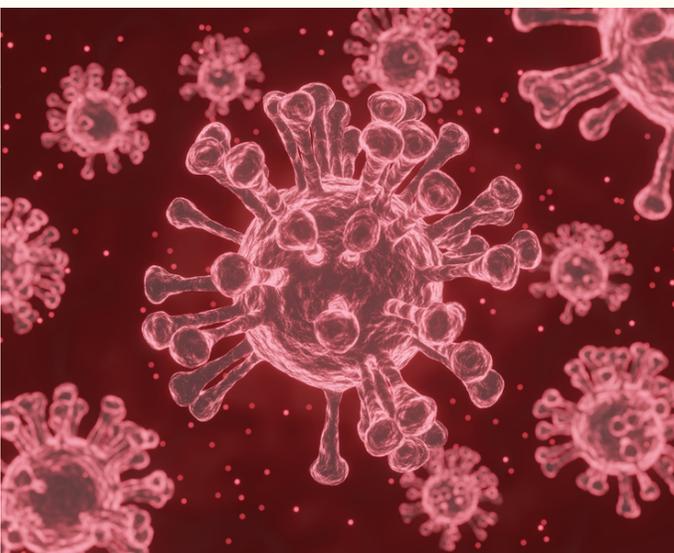


糖尿病與截肢

郭詠觀醫生 (Dr. Jason Kwok)



糖尿病患者患上其它健康問題的風險較高，其中包括腳和小腿截肢。這是因為糖尿病與兩個會增加截肢風險的因素有關連：周邊動脈疾病(Peripheral artery disease, 簡稱PAD)和糖尿病神經病變(Diabetic neuropathy)。



(一)周邊動脈疾病：

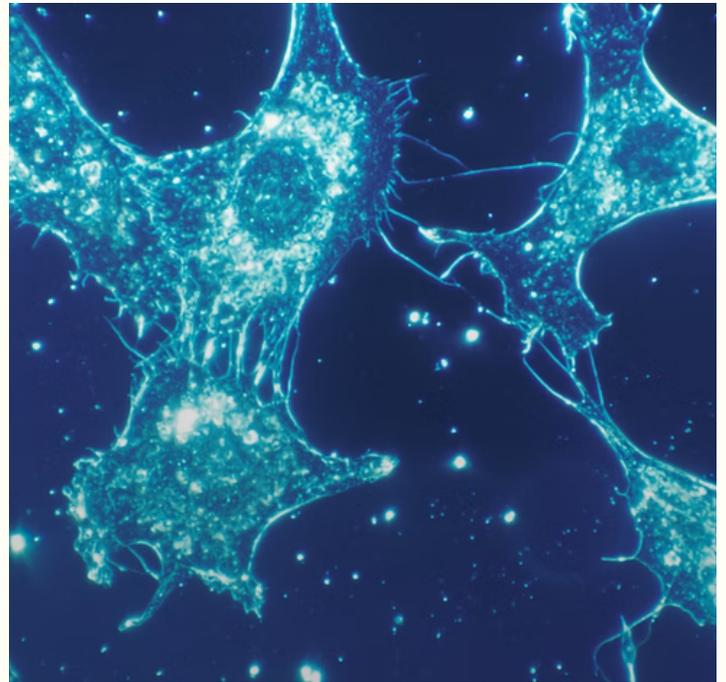
這會使供應血液到小腿和腳部的動脈變得狹窄。由於血液供應不足，患者因此得到潰瘍(ulcer或sores)和細菌感染的風險就增多，不足夠的血液循環也會令潰瘍和傷口痊癒較慢。

(二)神經病變：

糖尿病患者的血糖水平不但會損壞血管，也會損壞神經線，包括腳和小腿的神經線。若神經線受損，患者可能感受不到痛、冷、熱、尖刺等感覺，甚至可能感覺不到潰瘍和感染的症狀。若糖尿病患者同時患有神經病變，即使有沙粒或石塊在鞋子內也可能完全沒有感覺，因而被割傷也不自知情，直至傷口受到感染，導致嚴重的細菌感染，甚至壞疽(Gangrene，是因感染、血栓或其他原因影響血液循環而造成身體組織壞死和腐爛)。在嚴重的情況下，唯一的治療方法就是把壞死的細胞和組織割掉，甚至需要截肢手術。

導致需要接受截肢的風險因素：

- (一)因糖尿病導致截肢的家庭病史；
- (二)有其它家庭成員患有糖尿病；
- (三)患有足潰瘍或足部骨折；
- (四)難於痊癒的傷口；
- (五)腳趾甲真菌或其它感染；
- (六)患有大趾囊腫、雞眼或老繭等



糖尿病患者必須好好照顧雙腳，以減少需要接受截肢的風險，將整體和腳部的健康放在首位才能大大減低需要接受截肢的風險：

- (一)必須將血糖、血壓和血脂的水平控制好；
- (二)每天都查看雙腳的所有部位，包括腳趾和腳趾之間部位。留意有沒有水泡、傷口、破裂、潰瘍、紅色或白色或發熱的斑點或範圍、皮膚變色(白色或黑色)、足部疣(plantar warts)、嵌趾甲等。若患者自己不能查看，應讓家人代查看，若發現任何不妥或對情況不肯定，應盡快求診。

(三)不要抽煙：抽煙會破壞血管，並影響腳部的血液供應。此外，抽煙也會令細胞和組織難於痊癒，這都會增加截肢的風險。

(五)穿著防護鞋：任何腳趾和腳部的損傷都可能導致嚴重的問題，所以，建議穿著防護鞋以保護雙腳的所有部位。盡量不要穿著涼鞋、木屐和其它不能完全保護雙腳的鞋類。



(六)定時覆診：糖尿病患者應最少每年一次由家庭醫生檢查雙腳。若已出現周邊動脈疾病或神經病變則需要更頻密的覆診，家庭醫生可能會將患者轉介到內分泌專科醫生或足科醫生，作徹底的雙腳和小腿檢查。越早發現潰瘍或其它毛病就越能盡早提供適當的治療，包括使用抗生素、清創手術(debridement，一種外科手術，用於割除受感染和壞死的組織並清潔傷口以防止對其他組織的影響)、血運重建手術(revascularization)等，減少出現嚴重併發症和需要接受截肢手術的風險。

腎臟疾病

KIDNEY DISEASE

翻譯：CK Lung

腎臟疾病（也稱為腎病），是糖尿病患者的常見併發症。在加拿大，糖尿病是導致腎臟疾病的主要成因。多達 50% 的糖尿病患者在其一生中會出現腎臟受損害的跡象。高血糖水平和高血壓會損害腎臟，並阻止它們正常運作，甚至導致它們完全衰竭。腎臟疾病是與糖尿病相關的嚴重併發症。



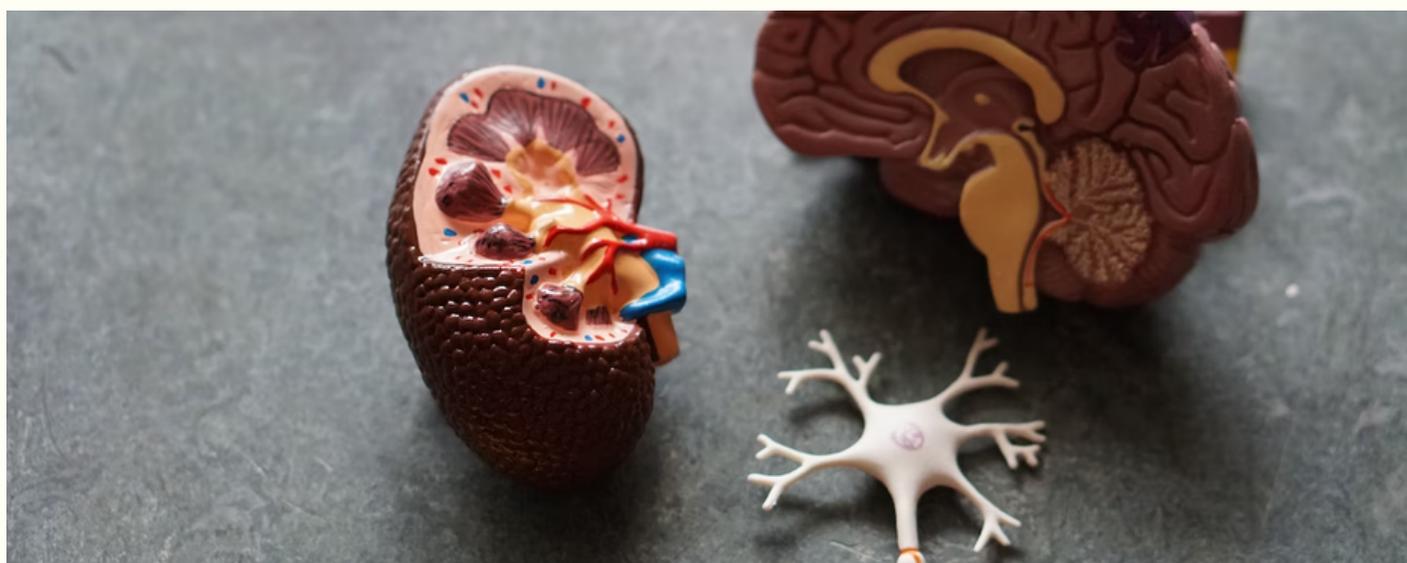
你的腎臟

腎臟是兩個豆形的器官，位於肋骨下方，靠近背部。它們的功能是過濾血液，使體內廢物通過尿液排出體外。腎臟還調節體內液體和鹽份的含量，有助於控制血壓。

好消息是：良好的糖尿病管理和定期腎臟篩查，可以預防或延緩腎臟功能的喪失。

腎臟疾病的影響

高血糖水平隨著時間會損害腎臟中的微細血管，這意味著它們無法適當地過濾血液中的廢物。結果，微小的蛋白質會溢出往尿液中，簡稱為微量白蛋白 (microalbuminuria)。隨著腎臟疾病的進展，大量的蛋白質溢出往尿液中，這種情況稱為蛋白 (proteinuria)。



隨著腎病進展惡化，身體無法過濾廢物並開始在血液中積聚。如果不及時治療，腎臟最終會衰竭（這被稱為“末期腎功能衰竭”），導致需要進行透析 (洗腎)或腎臟移植。糖尿病還會影響神經線，令漲尿感覺下降，膀胱脹滿的壓力可損害腎臟。如果尿液長時間留在膀胱中，會增加患尿路感染的風險，且會擴散到膀胱。

腎臟疾病的預防和治療

腎臟疾病與高血糖、高血壓和吸煙有密切關係。因此，預防或延緩腎臟損害的最佳方法是：

- 將血糖和血壓水平保持在目標範圍內
- 避免吸煙
- 按照醫生指示服用藥物
- 每年檢測血液膽固醇，並將水平保持在目標範圍內
- 遵循健康的飲食計劃（如果您的尿液中有蛋白質，營養師可能會建議在飲食上作出改變）
- 定期運動
- 與醫生討論接受篩查



如果您已經被診斷出腎臟受損或患有腎臟疾病，您可能需要限制進食某些食物，以防止廢物在體內積聚。您的醫療團隊可能會建議您限量進食蛋白質食物或高鉀、高磷酸鹽、高鈉的食物。控制血壓也是非常很重要。您應該向註冊營養師諮詢適合您的飲食計畫。

在腎臟疾病的晚期或末期時，可能需要依靠透析（洗腎）來完成腎臟的工作。

篩檢

大多數人在腎病的早期階段沒感覺有任何症狀，但可能會出現血壓變化及腳和小腿腫脹。因此，定期進行篩查以儘早發現腎臟問題非常重要。

尿白蛋白/肌酐比值

尿白蛋白/肌酐比值（ACR）是 (albumin/creatinine ratio (ACR) 測試可測量尿液中的蛋白質含量。尿液中發現的蛋白質越多，腎臟已開始受損的機率可能性就越高。

對於糖尿病患者而言，2.0 或更高的數值讀數可能表示明腎臟可能已受損。



腎小球濾過率

檢查腎功能的另一項測試是腎小球濾過率 (eGFR)。腎小球濾過率是一種血液測試，用於判斷腎臟的運作情況。如果您的 eGFR 值較低，可意味著您的腎臟功能欠佳。越早發現腎臟疾病可減緩其進展及惡化。



當您首次被診斷出患有 2 型糖尿病，醫生會提議您接受腎臟篩查，然後每年複檢。至於 1 型糖尿病患者則應在診斷 5 年後接受腎臟篩查，然後同樣每年進行複檢。

密切關注你的血壓

除了控制血糖，控制血壓也是預防腎臟疾病的重要任務之一。



編輯的話：此篇翻譯自英文文稿，如想閱讀原文，請瀏覽：

<https://www.diabetes.ca/managing-my-diabetes/preventing-complications/kidney-disease>

加拿大糖尿病協會 – 多倫多華人分會

執委名單

主席-陳擅勤

副主席-張陳麗晶

秘書/財政-張婉華

委員-陳慧珊、陳擅勤、張陳麗晶、張婉華、朱鄭肇儀、楊靜秋

顧問醫生

郭詠觀-家庭醫生

鄭玉欣-內分泌專科醫生

汪正道-家庭醫生

吳新權-內分泌專科醫生

項目/小組幹事

會員招募和社區外展-邱美常、顧利平、張子嫻、黃錫輝、何惠玲、馮世豪

會員會訊-徐穎裔、李翠霞、蔡依憬、陳慧珊、陳璟琮、孫子桓 (Ryan Suen)

活動策劃-陳擅勤、梁詠琴、何惠玲、陳璟琮、楊淇、林思彤、何肇軒、Christine He

網頁設計-陳慧珊、林鑒泉、陳志楊

義工統籌-朱鄭肇儀、何秀嫻、黃尚雅

教育小組-張陳麗晶、何肇軒、楊淇、徐穎裔

聯絡我們

電話: 416-410-1912

郵寄地址: Diabetes Canada -Toronto Chinese Chapter

PO Box 42071, 2851 John Street, Markham, ON L3R 5R7

聯絡電郵: mail@diabetes-chinese.ca

編輯部電郵: newsletter@diabetes-chinese.ca

網址: <http://www.diabetes-chinese.ca>