



神經病變

由糖尿病所引起的神經受損被稱為神經病變，病發時會逐漸失去知覺。神經病變通常會影響腿部及雙腳，有時也會影響雙臂及雙手。糖尿病人出現神經病變的最常見原因是因為高血糖水平長期未受控制。

神經病變的最常見徵狀是腿部及雙腳出現不正常的知覺，這可能包括：

- 尖銳的刺痛
- 燒灼感
- 刺麻感
- 如同被針刺的感覺
- 顫動
- 麻木 (無法感覺到痛楚、熱或冷)

專業護理人員可以利用單絲 (一條像髮刷上的刷毛一樣的短尼龍絲，並固定在小棒上) 來檢查你雙腳神經的敏感度。假如你有糖尿病，你的專業護理人員應定期檢查你的雙腳。

知悉你出現神經病變非常重要，因為透過合適的鞋襪及定期監察雙腳，你可以預防神經病變的部份不良後果，例如糖尿性足部潰瘍。

擁有正常知覺的人會經常移動雙腳以減輕雙腳的壓力，同時避免把壓力放在會引起痛楚的位置上。但沒有正常知覺的人會繼續以疼痛或受損的位置來走路，

這樣可能會引起令受損加劇的傷口。患有神經病變的人士可能會穿著不合適的鞋子或走路時踏中大頭釘或玻璃碎片而不察覺，因而進一步令雙腳受傷。

透過穿著合適的鞋子，最少每天一次檢查你的雙腳 (假如你不能看到雙腳底部，應利用一面鏡子)，你可以預防神經病變可能引起的部份副作用- 例如糖尿性足部潰瘍。假如你懷疑有問題，應立即向專業護理人員求診。

神經病變能造成很多挑戰。但只要配合正確的選擇，你便可以保護雙腳，盡情享受人生！