

神經受損(外周神經炎)

重點

- 神經受損是糖尿病患者較普遍患上的併發症（醫學名稱為糖尿病神經炎）。
- 糖尿病神經炎是一系列之失調以致影響三種神經系統（感覺神經、運動神經及自主神經）
- 有些神經受損會引起痛楚，其它神經受損會失去痛的感覺而導致麻木。有些人會有兩種癥狀同時發生。
- 導致糖尿病神經炎的原因仍然不明。長期處於高血糖對此病形成有一定的關聯。
- 你可以幫助自己減低患糖尿病神經炎的危險。
- 保持健康的血糖及血壓水平，以及戒煙和酒可以幫你減低神經受損的機會。

神經受損是糖尿病患者較普遍患上的併發症（稱為糖尿病神經炎）。神經炎是指全身神經系統之損害。神經連接大腦、脊髓以及身體的其它部份，整體來說就稱為神經系統。

神經系統

神經系統包括大腦和神經，而神經系統的核心為大腦和脊椎。在大腦及脊椎以外的神經稱為外圍神經。外圍神經一共有三種：

- 感覺神經是將感覺，如疼痛從身體傳到大腦去。（例如：啊！我踩到釘子了！）
- 運動神經將訊息從大腦帶到身體（例如：趕快從釘子上移開你的腳）
- 自主神經自動地控制心跳、血壓和呼吸等。（你並不需要感覺這些及為此做什麼，他們會自然發生）。

神經受損將阻礙腦部接收及輸送訊息。如同糖尿病，導致神經炎有很多原因：

- 長期飲用過多酒精
- 缺乏或過多維生素 B
- 受傷
- 某些藥物

糖尿病及神經受損

糖尿病患者可能患上的神經炎（或神經受損）有多種。事實上所有的情況均會影響到外圍神經。（在大腦及脊椎以外的神經）

有些癥狀發生是因為神經細胞內的一些纖維喪失了，喪失的纖維不同會引起不同的癥狀：

- 如果喪失的神經纖維是影響運動神經纖維，會導致肌肉衰退（你不能運用你的肌肉）
- 如果喪失的神經纖維是影響感覺神經纖維，會導致喪失感覺（你沒有痛楚的感覺）
- 如果喪失的神經纖維是影響自主神經纖維，會導致喪失通常不需要人為控制的自動功能，如消化（自動的功能不再正常運作）

當你的神經受損時（或恢復中）你會經歷的癥狀包括：刺痛、發麻、燒灼感，疼痛或針刺感。這些都是神經在受損或恢復時受到刺激的現象。當不同的癥狀同時發生時，

病情會變得更加複雜，舉個常見例子：感覺神經纖維喪失後仍然感覺疼痛。

導致神經炎的原因

研究人員現時還未能知道導致糖尿病神經炎的真正原因，但血糖指數相信是原因之一。長期糖尿病患者，或長期處於高血糖的人比較容易受到神經炎的影響。但沒有人知道血糖要達到多高或患病多久才會導致神經受損。血糖不會直接傷害神經細胞，但它可能影響身體其它運作以致影響神經。

不同種類的神經炎

根據你解答幾條基本問題，你可以分析屬哪一種神經炎：

- 一邊或兩邊身體受影響？
- 哪一種神經受到影響（運動、感覺或自主）？
- 多少神經受到影響？
- 哪一部分身體受到影響？

更多關於各種神經炎之資料，包括如何診斷神經炎，可在美國糖尿病組織（America Diabetes Association）之網上的基本糖尿病資料（Basic Diabetes Information）中“併發症”（Complications）查找。

最普通的神經炎是與足部有關。在網頁“腳 – 一雙腳如何維持一生”（Foot – one pair to last a lifetime）可以找到更多有關資料。

治療

健康專家及研究員仍然在找尋方法治療由神經炎造成之神經損壞。目前的治療目標是改善神經炎的癥狀。控制血糖水平可以改善早期之神經炎。

大部分醫生對治療神經炎有三項建議：

- 有健康的體重
- 有規律性的運動
- 維持健康的血糖水平

疼痛的神經炎會導致喪失能力，很多患有疼痛神經炎的病人有嚴重憂鬱。如果你有疼痛的神經炎，值得慶幸的是這情況通常會有一個明顯的過程。它開始、繼續，然後完結，大約在數月或一年內結束。

幫助消除疼痛神經炎的痛楚有不同的藥物可供使用，以下是一些建議：

- 使用非類固醇類消炎藥物，如：布洛芬（Ibuprofen）
- 三環抗抑鬱藥物，如：阿米替林（Amitriptyline）
- 止痛劑，如：痛癢丁（tegretol）

一些人士發現使用辣椒素軟糕（Capsaicin cream）或一種叫 TENS 的療法可以幫助減輕疼痛。TENS 是經皮神經刺激（transcutaneous nerve stimulation）的短稱。這療法通常可通過醫院專門治理疼痛的專家得到。

如果你有疼痛的神經炎，盡早地約見糖尿病專科。你可能需要轉介見治理疼痛的專家。

如果你有這情況，請不要灰心，這是被稱為“自我限定”或“自行燃盡”的狀況。通常當這情況過後便不再有疼痛。

最近的研究指出，沒有一個療法是所有人的最好療法。治療應該根據疼痛的部位和什麼種類的疼痛而制定。

（信息取材於新西蘭糖尿病協會，亞裔健康支援服務翻譯）