

糖尿病問與答

蔡明翰醫師沈克超醫師 主答

Q1: 我的血糖控制的還不錯，糖化血色素都在 7% 以下。但是這個月時常發生右眼的眼皮跳動，請問這與我的糖尿病有關聯嗎？我的父親因為腦中風而過世，這會不會是腦中風的前兆？

A: 眼皮跳動的學名叫做：眼瞼抽搐 (eyelid twitching) 或是眼瞼痙攣 (blepharospasm)，也就是眼瞼肌肉不由自主的痙攣現象。少數的眼瞼痙攣是因為頭部外傷、眼瞼疾病或是腦神經疾病而發生，稱之為次發性眼瞼痙攣。反之，大多數的眼瞼痙攣是沒有特定病因所造成，這叫做良性原發性眼瞼痙攣 (benign essential blepharospasm)。良性原發性眼瞼痙攣可以同時發生於雙眼，也有左右眼分別跳動的狀況。根據國外的研究，眼瞼痙攣的好發年齡約在 50 歲至 60 歲，而且女性的發生率比男性高。眼瞼痙攣的誘發因與壓力有關，歐美的研究發現約有 24%~72% 的患者，在壓力事件後才發生眼瞼痙攣。你的疑問是糖尿病患會不會更容易發生眼瞼痙攣？由高雄榮民總醫院、高雄醫學大學及台灣多所大學的聯合研究，探討台灣民眾發生眼瞼痙攣的回溯分析，刊登於 2018 年的國際著名醫學雜誌 PLOS ONE。研究學者從西元 2000 年到 2013 年的台灣健保資料庫，分析造成民眾眼瞼痙攣的危險因素。結果發現台灣民眾眼瞼痙攣的年發生率約為千分之 0.1，女性的發生率是男性的 1.7 倍。最容易發生眼瞼痙攣的年齡是 50~59 歲，而且北部民眾比南部民眾更容易發生。至於慢性病的合併症方面，高血壓、高血脂與眼瞼痙攣的發生有顯著相關，但是糖尿病與眼瞼痙攣在統計學上沒有顯著關聯。所以即使你的血糖控制的不錯，仍可能發生眼皮跳動。至於腦中風的典型症狀為肢體偏癱、嘴歪、

構音不清等，而眼睛的血管阻塞則會發生突發性的視力模糊，這就是一般所謂的『眼中風』，但是不會有眼皮跳動的現象。上述的台灣研究發現眼瞼痙攣與某些神經疾病相關，例如：巴金森氏症、憂鬱症、焦慮症等，甚至睡眠障礙與乾眼症也會引起眼瞼痙攣。

治療方面不需使用特定藥物來緩解眼瞼痙攣，根據 2018 年韓國建陽大學（Konyang University）眼科部發表的研究，緩解眼瞼痙攣的最有效方法就是"休息"，尤其是選在深色、黑暗的環境中閉眼休息。其他的方法包括：集中精神於其他事務上、睡覺、聊天、吃東西、按摩太陽穴等等，都能緩解眼皮跳動的症狀。眼睛是靈魂之窗，頻繁的眼皮跳動若是影響到你的日常生活時，仍須尋找其他的專科醫師來幫忙，例如眼科或是神經科醫師，追查是否有其他的病因存在，而非單純的良性原發性眼瞼痙攣。唐代大詩人白居易在《長恨歌》中這麼形容楊貴妃的美：「楊家有女初長成，養在深閨人未識。天生麗質難自棄，一朝選在君王側。回眸一笑百媚生，六宮粉黛無顏色。」，由此可知眼睛的健康與美麗有多麼重要，楊貴妃的回眸一笑就能讓唐玄宗李隆基神魂顛倒，甚至「春宵苦短日高起，從此君王不早朝。」另外，你是屬於右眼或左眼皮跳動，是否如俗語所說的：「右眼跳災，左眼跳財」，這種說法在臨床研究上並沒有任何的證據支持。

Q2: 媽媽罹患糖尿病已經 30 多年，近幾年血糖控制的不理想，糖化血色素大概在 9% 上下。從去年以來她失眠的症狀愈來愈嚴重，聽朋友說『褪黑激素』的效果還不錯，請問媽媽可以服用嗎？

A: 糖尿病與失眠的研究，2020 年有一篇研究刊登在內分泌科著名的國際期刊 JCEM 上。學者們收集了 78 篇臨床研究進行綜合分析，發現第 2 型糖尿病患者中，高達 39% 的比例有失眠的困擾。研究還發現血糖控制愈差的患者，失眠的比率愈高。因為血糖控制不良而導致失眠的原因有許多，包括：高血糖引起的頻尿與夜尿、糖尿病神經病變的疼痛影響睡眠、低血糖導致饑餓感、高血糖引起的疲倦及日夜顛倒等等。網路上有很多『褪黑激素』(melatonin) 相關的產品，而它到底是什麼荷爾蒙呢？褪黑激素 (melatonin) 是由腦內松果體分泌的一種荷爾蒙，它會隨著日夜變化而分泌，夜間分泌升高、白天分泌降低。雖然以往的研究發現褪黑激素能縮短入睡的時間，但是依據 2017 年美國睡眠醫學會發表的臨床治療指引，其中有提到『褪黑激素』(melatonin) 在臨床治療失眠上，不管是用於誘導睡眠還是延長睡眠時間，『褪黑激素』都不建議使用，因為臨床試驗上服用 2 毫克的褪黑激素 (melatonin) 組的睡眠時間，只比對照組多 9 分鐘而已。更何況在台灣『褪黑激素』是屬於藥品，需要醫師的處方，在網路上購買其實是違法的。建議您母親與醫療團隊討論，釐清有無特定原因所導致的失眠。如果真的需要藥物治療，目前上市的失眠治療藥物也比褪黑激素有效。