

# 莫讓甜蜜成為負擔---糖尿病

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 [www.lkscmc.com.tw](http://www.lkscmc.com.tw)

國人對糖尿病的認知度不夠，可用「極欠缺」來形容；據衛生署統計，國內糖尿病病患中，竟有百分之六十至百分之八十對於這種慢性病完全不瞭解，這麼多病患中僅有三分之一的人有做到控制血糖，這是非常嚴重的危機。

糖尿病的發病初期，大多都沒有典型的症狀「三多一少」，（「三多」指多飲、多食、多尿，「一少」指體重減輕。只覺得人有點不舒服，除非進行健康血液檢查，否則不易發現它的存在。除「三多一少」的典型症狀外，病人常有體力疲乏的感覺，常有易感冒、抵抗力差、營養不良、皮膚搔癢、視力模糊等症狀。

## 病因病機

這種起因於胰島素的生成與分泌障礙，或因胰島素調節作用不足所致的疾病，一日代謝異常，長時間血糖值控制不當，極易引起微小血管的基底膜增厚，造成視網膜傷害及糖尿病腎病變，甚至引發大的血管的動脈硬化或末梢神經病變出現。目前國內的糖尿病患大約有百分之九十五以上都是屬於胰島素依賴型（成人型糖尿病）；大都與遺傳體質有關，其他如肥胖、情緒壓力、運動量不足、飲食過度或其他誘因，都會促使糖尿病的發作，但絕不會經由人與人的傳染。而糖尿

病的控制標準為飯前血糖為八十至一百一十毫克／公升；飯後血糖為八十至一百四十毫克／公升；不可檢出有尿蛋白，就會有比較理想數據。血糖值如果降不下來，日後產生併發症的機會極大，但血糖降得太低，又可能危及生命，不時為血糖攻防提心吊膽，控制血糖穩定度。因此，應將中藥和西藥結合治療糖尿病，取長補短，結合西藥降血糖作用的可靠性和穩定性，與中藥調補機體的整體性和對症性，相輔相成，在使用少量降血糖藥物的情況下，就能達到適當控制血糖、減輕症狀、增強體質、提供患者另一項選擇。

#### 中醫治療

中醫治糖尿病，根據本病的臨床特點，其病屬於「消渴」或「消痺」的範疇。早在《黃帝內經》中對其症狀及病因均有所描述。如：《素問·腹中論》中說：「熱中、消中，不可服膏粱、芳草、石藥。」東漢名醫張仲景在《金匱要略》中對消渴病列專篇討論，首次提出以白虎加人參湯、腎氣丸作為治療本病的主方，至今仍在沿用。中醫治「消渴症」採取三消施治法，即把消渴病分為上消、中消、下消三種症候，分別施治，其目的在控制血糖穩定度，強化「(β)細胞」活化的根本治療。上消症狀：煩渴多飲、口乾舌燥、大便如常、小便次數增多、尿液清淡。宜清熱潤肺法，以白虎加人參湯、生脈飲、竹葉黃耆湯。中消症狀：消穀善飢、形體消瘦、大便秘結。宜清胃瀉火法，以承氣

湯類或玉女煎加減方。下消症狀：尿頻量多、狀如膏脂、頭昏耳鳴、腰膝痠軟、多飲口乾。宜滋腎養陰，或養陰溫陽補脾法。方以腎氣丸或濟生腎氣丸。

近年來，對一些中草藥進行了單味藥的試驗研究，發現有降血糖的作用，可促進脂肪組織對葡萄糖的攝取，增加肝糖原的貯存量，既能清熱、涼血，又能祛瘀消積、潤燥、瀉火、生津、散結。臨床選用具有降血糖的藥物如塊根、天花粉、生、熟地黃、知母、麥門冬、山藥，以及其他人參、黃耆、枸杞子、玉竹、黃精、玄參、茯苓、葛根、地骨皮、五味子、石斛、玉米鬚、山茱萸。而糖尿病患者除均衡飲食外，尚需注意定時定量，戒口用藥都應持之以恆，以免血糖起伏太大，造成高血糖之急性併發症或低血糖之危險症。在醫師指導下，解決好「吃」的大問題，對糖尿病的治療確實功益匪淺。因為在糖尿病的治療中，幾乎有四分之三的問題是與飲食控制好壞程度有關的，這不得不引起醫護人員和患者的高度重視。

根據中醫理論，食療在糖尿病的治療康復中確實能發揮效用，人體將吃下的澱粉類食物轉變成葡萄糖，以作為身體活動的「燃料」，而由胰臟製造的一種賀爾蒙——胰島素，可幫葡萄糖進入細胞，儲存熱能量。既可減輕西藥降血糖劑量，有利於治療，又能調整病人體內的血糖值。例如：上消者可以多進食綠豆、黃瓜、百合、南瓜、荸薺、

冬瓜等以生津止渴除煩熱。中消者可以進食燕麥、四季豆、芹菜、黃精、海帶等以清胃通腑，解飢餓感。下消者可以多食蓮子、山藥、枸杞子、甲魚、海參等以滋補肝腎固本元。

### 養生方

山藥四兩、豬胰一條，合煮熟吃。豬胰與胰島素有同一療效，為食療之佳品。能解虛熱潤燥。

將西瓜皮（西瓜翠衣）和冬瓜皮各五兩，加入天花粉、藿山、石斛各四錢，水煎後服用，可降血糖除煩渴。

牛蒡根含有甘露醇、地黃素、鐵質等，是菊科植物，有清熱解毒之效。常吃可減少及抑制血糖。

葶薺一百公克，去皮切片，加紅豆煎湯喝，能使糖尿病患者除煩渴有療效。

北五味子一錢、麥門冬五錢、人參鬚五錢。由上述三種中藥材混合配成，以溫火煎煮當飲料喝，作為糖尿病疲倦、口渴、滿身大汗、頭昏腦脹之保健茶飲。

苦瓜蚌肉湯：苦瓜一百五十克、蚌肉一百克。將活蚌用清水養二天以去除泥沙，然後取蚌肉同苦瓜煮湯，加適量調料，喝湯吃苦瓜和蚌肉。有降血糖作用。

鱈魚枸杞湯：鱈魚一百至一百五十克加枸杞子五錢，煮湯吃鱈魚

肉。據現代實驗證明，黃鱔魚體內含有降血糖成分，並有扶正活血功能，是糖尿病人消瘦、乏力的最佳藥膳食療方。

鮮蘆竹根、鮮蓮藕、雪梨（去皮）、荸薺（去皮）各五百克、鮮麥門冬一百克，榨汁混合，名為「五汁飲」，每次服用三十毫升，每日四次。有清熱養陰潤肺和胃的功效；適於肺胃燥熱證的糖尿病患者。

