

糖尿病控制飲食 藥膳固本



網友正面評價 100%

(共有 53 人評價)

台灣新生報

作者：【記者李叔霖／台北報導】 | 台灣新生

報 - 2011年12月29日 下午11:59

糖尿病一點也不文明，患者應積極尋找遠離糖尿病的方法。中西醫師廖桂聲表示，從傳統中醫的角度來看，中醫認為，飲食控制或飲食藥膳，在糖尿病的治療過程中確實能發揮作用，既可減輕西藥降血糖劑量，有利於治療，同時又能調整患者體內的血糖值。但藥膳使用上，最好經由中醫診斷後使用比較妥。

廖桂聲醫師舉例，比如患者出現上消症狀時，可以多吃綠豆、黃瓜、冬瓜、百合、南瓜、荸薺等食物，以生津止渴、去除煩熱。若患者出現中消症狀時，可以多吃燕麥、海帶、四季豆、芹菜等食物，以清胃通腑，解除飢餓感。若患者出現下消症狀時，可多吃蓮子、山藥、海參等食物，以滋補肝腎、固本培元。

廖桂聲醫師舉例，山藥4兩、豬胰1條，可一起煮熟後食用，因為中醫認為，豬胰與胰島素都具有同一種作用，能解虛熱潤燥；此外，將西瓜皮5兩、冬瓜皮5兩，再加入藿山5錢、天花粉4錢、石斛4錢，用水煎的方式煎後服用，有助於降低血糖、去除煩渴。

牛蒡根有清熱解毒的作用，常吃牛蒡根可起到減少及抑制血糖的好處；荸薺100公克，去皮切成片狀後，加紅豆煎湯飲用，能夠促使糖尿病患者去除煩渴。

五味子1錢、人參鬚5錢、麥門冬5錢，將這3種中藥材加水後，以溫火進行煎煮，可當飲料飲用，適合用於出現精神疲倦、頭昏腦脹、滿身大汗、口渴等症狀的糖尿病患者身上。

下腿潰瘍與糖尿病足

下腿潰瘍特點：

1. 好發於小腿下三分之一處
2. 易發生下肢靜脈曲張
3. 瘡口凹陷邊緣壟起

4. 瘡面肉色灰暗
5. 流溢稀薄膿水
6. 瘡口周圍皮膚色素沉著
7. 傷口經久難斂且易復發

外治法-為本病治療重點中的重點

1. 清潔瘡口不可用會影響生肌的雙氧水。
2. 瘡口周圍最怕皮膚濕疹發炎，表皮糜爛，不但會讓瘡口癢痛，更影響患者繼續治療的信心。
3. 瘡口切忌用收斂性的外用藥，收斂藥會使傷口變的乾硬結痂，肉芽將長不起來。
4. 改善下肢靜脈循環，為第一要務。
5. 善用彈性繃帶。

糖尿病足

病因病機

- ◇ 中醫認為消渴是指因飲食不節或情志失調所引起，所以消渴善飢、多飲、多食、多尿，久則形體消瘦，即三多一少，或尿有甜味為主要特徵的一類病証。
- ◇ 其主要病理機轉為陰虛燥熱。所謂消渴的「消」，是指消穀、消爍、消耗、消瘦之意。「渴」，是指患者口渴欲飲而言。

飲食衛教不可少

1. 醣類:適量攝取澱粉類食物
2. 脂肪:飽合脂肪要限制
3. 蛋白質:魚肉蛋奶等