

糖尿病的中醫養生與治療

文／中醫科主任 許家祥

糖尿病是一種常見的內分泌代謝紊亂性疾病，是一種遺傳和環境因素相互作用而引起的臨床綜合症。世界衛生組織2011年的報告指出全世界有3.46億人患有糖尿病。

糖尿病屬中醫「消渴」範疇。中醫對糖尿病的認識始於公元前400年，我國最早的醫書《黃帝內經》中記載過“消渴”的病名；漢代名醫張仲景《金匱要略》的消渴篇對三多癥狀及治療方藥已有記載；唐朝初年我國著名醫家甄立言首先提出，消渴病患者的尿是甜的。

經過幾千年的歷代醫家不斷觀察總結，積累了大量的至今在臨床行之有效的中藥方劑。

調節血糖

對於輕度的血糖升高，在飲食和運動的基礎上單純應用中醫藥治療，就可以將血糖控制在滿意的範圍。

臨床上有一部分患者，降糖藥的種類和劑量不斷增加，血糖仍居高不下，此時往往有誘發因素，比如失眠、便秘、多汗、心情鬱悶等。對於這些「血糖不利因素」可以透過消除這些可逆因素來達到降糖的目的，從而減少西藥用量。

改善症狀

中醫認為人與自然、人體本身都是一個整體，根據病人的不同病症，甚至不同的性格、體質、季節氣候，選擇不同的治法和方藥辨證施治，可以有效改善多飲、多食、多尿、水腫、乏力、肢體麻木、便秘、失眠、胃腸不適、腹瀉、視物模糊等臨床症狀，消除病痛，提高生活品質。

防治併發症

中醫通過改善患者的不同體質，從根本上改變糖尿病及其併發症發生的基

礎，所以長期或間斷服用中藥的糖尿病患者其併發症的發生明顯延緩，希望達到中醫倡導“治未病”的目標。

對於已患併發症的患者，通過中西醫結合治療，期望能更有效的改善異常的臨床指標並緩解臨床症狀、控制病情發展，進而降低糖尿病併發症的致死率。

很多病人服西藥或打了胰島素後，血糖依然起伏，或精神欠佳，甚至出現心臟、腎臟、下肢、眼睛病變等，若能同時接受中藥及針灸治療，血糖控制多有明顯改善。

臨床實驗證實：玄參、山藥、黃耆、地骨皮、黃精、玉米須、玉竹、茯苓、黃連、澤瀉、丹參、薏仁、刺五加、絞股藍、靈芝、女貞子、仙鶴草、山茱萸、白蒺藜等等都有助減少血糖或蛋白尿。

但中醫講求辨證論治，須根據個人辨證用藥。使病人的血糖穩定地保持正常，腎功能得到改善，並減少服用西藥量。

針灸則可促進胰島素B細胞的分泌作用，並抑制胰島升血糖素的分泌，而針灸在提高B細胞葡萄糖受體對葡萄糖敏感性的同時，也使體細胞膜上胰島素細胞受體敏感度增強，並促進胰島素分泌增加，加快了對葡萄糖的利用和轉化，而控制血糖的升高。

