

糖尿病的中醫治療與調理方法

香港浸會大學中醫藥學院高級講師 黃賢樟

一、糖尿病的概念

(一) 什麼是糖尿病

糖尿病是一種因缺乏胰島素，或身體對胰島素的反應減低，或同時因為這兩種情況而引致血糖水準上升的慢性疾病。糖尿病會增加患腦血管病、心臟病、足部壞疽、視網膜病、腎病及神經系統疾病的機會。

(二) 糖尿病的症狀

早期的糖尿病患者一般並無明顯癥狀。該病可以在檢查身體時通過量度血糖水準而診斷出來。而患者隨著病情的發展會出現各種症狀或併發症。當中可能出現的症狀包括口渴、尿量增多、食量增加、體重減輕、身體疲倦、傷口經久不癒和出現感染等，病情不受控制時更會出現嚴重脫水和昏迷等情況。要判斷是否有糖尿病，必須通過化驗檢查來診斷。

(三) 糖尿病常見的分型及病因

1、糖尿病第一型

亦稱為胰島素依賴型。病因是胰臟內製造胰島素的細胞遭受破壞，不能製造胰島素，原因與遺傳、自身免疫系統出現毛病或環境因素有關。該型患者通常需每天注射胰島素，而其中有部份患者在兒童期便發病。

2、糖尿病第二型

亦稱非胰島素依賴型，是最常見的類型，體內的胰島素分泌正常或相對減少，但胰島素不能發揮功能，病因是身體對胰島素產生抗拒性。原因與遺傳、不良飲食習慣、體形肥胖或缺乏運動有關。全球的糖尿病患者中約有 90% 屬此型。

(四) 引起糖尿病的高危因素

- (1) 遺傳：家族中有糖尿病患者，其得糖尿病的機會較一般人為高。
- (2) 肥胖（尤其是在腹部積聚脂肪的人士）、高血壓、高血脂。
- (3) 中年過後較易患糖尿病，但近年來發病年齡已趨年輕化。
- (4) 曾有妊娠性糖尿病史，或曾生產過巨嬰（超過四公斤）的女士。

(5) 缺乏運動。

(6) 一些內分泌疾病、胰臟疾病，以及類固醇等藥物容易誘發糖尿病。

(五) 糖尿病的發病情況

糖尿病的發生已成爲全球性的健康問題。2007 年全球約有 2.46 億人患糖尿病，其中 46% 爲 40-59 歲的勞動力人口。如不採取任何措施，預計到 2025 年，這個數字將增加到 3.3 億至 3.8 億。

本港衛生防護中心在 2004 年 7 月至 2005 年 6 月調查了本港 1200 名 15 至 84 歲市民，其中 6.9% 表示有糖尿病，若以年齡分析，45 歲至 64 歲組群有 10.8% 有糖尿，65 至 84 歲則達 21.4%。以性別分析，則男性有 8.3% 有糖尿，女性 5.6%。至於有葡萄糖耐受性異常者，則有 7.5%，其中 65 歲以上婦女的異常比率達 18.9%。

糖尿病可致殘廢與死亡，致殘致死的原因主要在於發生了併發症，常見的併發症有高血壓、冠心病、腦血管意外、腎病、眼病、周圍神經病變、足潰瘍與壞疽、感染、骨關節病、肺結核等。在 2005 年全球已有約 290 萬人死於糖尿病。世界衛生組織預測在未來 10 年內，如果不採取緊急行動，糖尿病死亡將增加 50% 以上。

(六) 糖尿病治療的基本原則

1、綜合治療

糖尿病應採取綜合性治療，包括飲食控制、運動、血糖監測、糖尿病自我管理教育和藥物治療。除降糖外，還應降壓、降脂和改變不良生活習慣如戒煙等。

2、全面達標

糖尿病的治療要求全面達標。除血糖控制滿意外，還要求血脂血壓正常或接近正常，體重保持在正常範圍，並有良好的生活質量和精神狀態。

3、早期治療

教育市民定期體檢，並在重點人群中加強糖尿病篩查，儘早發現糖尿病以早期治療。

二、中醫學對糖尿病的認識

中醫學很早以前就已有關於此病的記載。在中醫學文獻中，將糖尿病歸屬於消渴病的範疇。中醫學消渴病的臨床表現，基本上概括了糖尿病的特徵，可以講在世界醫學史上對糖尿病的記載，以中國較早。歷代探討消渴病的中醫文獻衆多，而現代中醫學亦已用與西醫學同樣的標準來診斷糖尿病，對該病的理論、臨床與實驗研究也非常之多，因而對該病的預防、治療與調理都積累了豐富的經驗。

中醫學認為糖尿病的病因病機主要為飲食不節、情志失調、勞欲過度、稟賦不足等，導致人體陰津虧損、燥熱偏勝。另外，由於消渴病常波及多個臟腑，病變影響廣泛，未及時治療以及病情嚴重的患者，常可並發多種病症，甚至導致死亡。

三、中醫學治療糖尿病的方法

中醫學治療糖尿病，是以整體觀念為指導，以辨證論治為基本原則，通過全面調整患者的臟腑功能，平衡陰陽來控制血糖，緩解症狀，阻止病情發展，改善其併發症，具有積極的治療意義。中醫學治療糖尿病的方法較多，可在辨證論治的原則指導下選用或綜合使用中藥內服、中藥外治、針灸、推拿、氣功、藥膳等，並可配合情志調攝、飲食調理、健身運動等，使患者得到較全面的治療。主要的治療方法有以下幾方面：

(一) 中藥治療

中藥治療糖尿病會以辨證論治為基本原則，並會配合辨病治療。

1、辨證論治

糖尿病較常見的證型有肺熱津傷證、胃熱熾盛證、氣陰虧虛證、腎陰虧虛證、陰陽兩虛證與瘀血阻滯證，這些證型可單獨出現或二個以上的證型同時出現。因此在通過運用中醫理論對病人的年齡、體質、生活習慣、精神狀態以及臨床症狀進行分析、辨別，確認了其證型後，就要分別採用不同的治療方藥與調理方法進行有針對性的治療。

例如，肺熱津傷證宜治以清熱潤肺，生津止渴，用消渴方加減；胃熱熾盛證宜治以清胃瀉火，養陰增液，用玉女煎加黃連、梔子；氣陰虧虛證宜治以益氣健脾，養陰生津，用七味白術散合生脈散加減；腎陰虧虛證宜治以滋陰固腎，用六味地黃丸加減；陰陽兩虛證宜治以滋陰溫陽，補腎固澀，用金匱腎氣丸加減；瘀血阻滯證宜治以活血化瘀，用血府逐瘀湯加減等。

這裏所謂的“證型”，就是疾病在某一階段的本質。只有針對疾病的本質進行治療，才能有較好的療效。

2、辨病治療

所謂的辨病治療是指中醫學亦認為只要屬同一種疾病，就一般會有其共性存在，治療時就可根據這一共性使用某一特定的治則與方藥。如糖尿病的共性是陰虛燥熱與血糖升高，故治療時可在辨證治療的基礎上配合用養陰生津，清熱潤燥以及能降血糖的中藥，如天花粉、葛根、沙參、麥冬、天冬、玄參、生地黃、知母、玉竹、杞子、石斛等。

(二) 中藥藥膳治療

可用於糖尿病藥膳的中藥有黃芪、黨參、西洋參、麥冬、北沙參、石斛、玉竹、生地黃、枸杞子、山藥、薏苡仁、玉米鬚、葛根、三七、杜仲等，但這些藥物的藥性有寒熱溫涼之分，具體功效亦有所不同，因此應用時要諮詢註冊中醫師的意見，根據患者的體質、證型來選用，並與適當的食物共同組成藥膳方。

中藥藥膳方舉例

1、沙參玉竹粥

材料：北沙參 15 克，玉竹 15 克（鮮品可用 30 - 60 克），葛根 15 克，大米 50 - 100 克，蚌肉 50 - 100 克。鹽、味精、生薑、蔥花、植物油各適量。

製作：北沙參、玉竹、葛根洗淨切碎，煎取濃汁後去渣，加入大米、蚌肉、生薑以及適量水煮粥，粥成後加入適量鹽、油、味精、蔥花等調味後即可食用。

用法：一日內分二次進食，早晚服用。

功效：清熱潤肺，生津止渴。

適應證：適宜於肺熱津傷，症見口渴多飲，口舌乾燥，煩熱咳嗽的糖尿病患者。

2、公英綠豆瘦肉湯

材料：蒲公英 15 克，綠豆 30 克，紅棗 5 枚，豬瘦肉 100 - 150 克，生薑、植物油、鹽各適量。

製作：綠豆洗淨浸泡約 30 分鐘，紅棗去核，薑拍鬆。把瘦肉、蒲公英、綠豆、紅棗、薑、油、鹽同放入鍋內，加水約 1500 毫升，武火燒沸後，文火煲 60 分鐘即成。

用法：一日內分二次，可作佐膳用，飲湯食肉。

功效：清胃熱，止煩渴。

適應證：適宜於胃熱熾盛，症見多食易饑，口渴消瘦，大便乾燥的糖尿病患者。

3、黃芪生地煲豬橫膈

材料：黃芪 12 克，生地黃、山藥各 20 克，豬胰臟（俗稱豬橫脷）1 條，鹽、生薑、橄欖油各適量。

製作：將黃芪、生地黃、山藥洗淨浸泡 30 分鐘後置於沙鍋中，再放入洗淨的豬胰臟、生薑，加水 1000 - 1500 毫升，武火煮沸後，再用文火煲煮 1 小時左右，加入適量的鹽、油即成。

用法：一日內分二次，可作佐膳用，食肉飲湯。

功效：益氣養陰，健脾補肺，生津潤燥。

適應證：適用於氣陰虧虛，症見口渴引飲，能食與便溏並見，尿頻量多，神疲乏力，自汗盜汗的糖尿病患者。

4、杞子生地蒸雞

材料：枸杞子 15 克，生地黃、黃精各 20 克，山萸肉 6 克，烏骨雞 1 只，生薑、鹽、橄欖油各適量。

製作：將烏骨雞去毛除去內臟洗淨；生地黃、黃精洗淨切成細條狀，然後與洗淨的杞子、生薑一齊放入雞腹內，用竹簽封口後將盛雞的盤置於蒸籠中，用武火大氣蒸熟後加入適量的鹽、油即可。

用法：一日分二次佐餐食用。

功效：滋陰補腎，固腎益精，生津清熱。

適應證：適用於腎陰虧虛，症見尿頻量多，混濁如脂膏，或尿甜，腰膝痠軟，乏力，頭暈耳鳴，口乾唇燥，皮膚乾燥瘙癢的糖尿病患者。

5、雞血藤丹參三七粥

材料：雞血藤、丹參各 15 克，三七片 6 克，大棗 4 枚，瘦豬肉 50 - 100 克，大米 50 - 100 克，生薑、鹽、植物油、味精各適量。

製作：將雞血藤、丹參、三七片洗淨泡浸 20 分鐘後，加水煎湯，在去除藥渣後所餘的藥湯中再加入適量的水、大米、豬瘦肉、大棗、生薑煮粥，粥成後加入適量的鹽、油、味精調味後即可食用。

用法：一日內可分二次食用。

功效：活血化瘀，益氣補血，安神。

適應證：適用於瘀血阻滯，症見口乾尿多，形體消瘦，面色晦暗，肢體麻木或刺痛，入夜尤甚，或肌膚甲錯，口唇紫暗，而又兼見氣血不足，睡眠欠佳的糖尿病患者。

(三) 針灸治療

針灸治療是指在中醫理論的指導下，運用針刺和灸法以治療疾病的方法。其中針刺包括毫針、皮膚針、耳針等方法，灸法包括艾條懸灸、艾炷灸等。

針灸治療糖尿病已有較長的歷史，國內外都有有關的研究與臨床報道。絕大多數是在藥物治療的基礎上配合針灸治療。除了在糖尿病的早、中期可以應用針灸治療外，某些糖尿病的併發症，如並發心腦血管病、下肢神經炎、視網膜病變等亦可以用針灸治療。對糖尿病已有皮膚感染或出現癰疽潰瘍者，則應慎用。

(四) 推拿治療

推拿古稱按摩，它是一種運用各種不同手法作用於人體肌表(經絡、穴位、關節、血管、神經等部位)進行刺激，以防治疾病的療法。該療法只要掌握得當，則安全有效，簡便易行，既可以由專業的推拿醫師進行，亦可以是患者及其家屬學習掌握後自行於家中實施。

該法配合藥物治療能改善糖尿病的症狀，減緩病情發展。例如，糖尿病推拿療法常用的穴位有少府、心俞、肺俞、太淵、內庭、三陰交、脾俞、胃俞、太溪、太沖、腎俞、關元、攢竹、太陽、睛明、風池、足三里等，需在中醫師的指導下根據病情選擇應用。

(五) 飲食調理

對於糖尿病而言，飲食調理與運動鍛煉均有治療意義，需給予足夠的重視。

飲食調理的原則包括：按個體化要求確定每天應攝入的總熱量，食物品種宜多樣化，保持營養全面均衡而不過量；宜增加食用富含纖維素的食物；進食時宜選用低升糖指數的食物；可根據體質選用蒲公英、夏枯草、荷葉、菊花、玉米須或西洋參、枸杞子、石斛等泡水代茶飲用；戒煙忌酒，忌暴飲暴食，忌吃高動物脂肪以及忌吃含有蔗糖、葡萄糖等容易吸收糖類的食物。

(六) 運動鍛煉

從事運動鍛煉要適量與安全，便於長期堅持，如散步、急行、慢跑、太極拳、做操、游泳等均可，其中散步為最安全、最可行、最容易堅持，每日步行 2-3 公里即可。

運動強度的大小可按以下方法計算：最大的安全運動心率=170-年齡，例如 45 歲的糖尿病患者，運動時的心率應控制在每分鐘 125 次以內為宜，如超過此心率則應稍事休息。

運動量是否合適，還應視患者運動後的反應作為標準。合適的運動量的反應應該是運動後精力充沛，睡眠改善，不易疲勞，心率在運動後 10 分鐘內恢復至安靜時心率數。若運動後感到精神不振，疲乏無力，心率超出標準等，則說明運動量不合適，需重新確定運動強度和運動時間。

(七) 情志調攝

糖尿病患者有可能會逐漸出現各種各樣的情志失調，特別是當缺乏有關糖尿病知識，或者糖尿病知識不正確時，會產生較大的壓力和焦慮，或會覺得灰心喪氣。或會有自卑、低落及悲觀的情緒，或會感到痛苦、不安、抑鬱等。這些不良的情緒都不利於糖尿病的治療和病情的控制。因此，糖尿病患者的情志調攝是相當重要的。

醫師會根據每位患者的具體情況運用中醫學的方法進行疏導，會指導患者進行自我心理調節，進行心理的自我放鬆鍛煉，或適當從事氣功鍛煉，從而避免情緒過度波動，保持心境清靜。還會幫助患者瞭解正確的有關糖尿病的知識，使患者聽從醫囑，積極配合治療，定期檢查，做好生活調理。

四、中醫學對糖尿病併發症的預防與治療

爲了減少併發症的發生，除了必須使用西藥或中藥控制血糖，儘早治療，堅持治療與定期檢查外，還可以早期使用中醫的方法來“治未病”，因爲中醫學的治療方法有助於維持正常的血脂、血壓與體重，維持血管和神經系統的正常，從而防止併發症的出現。

當出現並發症後，雖然治療的難度已較大，但從中醫學的角度來看，只要患者有臨床表現存在，即有“證”可辨，就可以用辨證論治的方法確定證型，然後可使用相應的方藥進行治療。只要辨證準確，選方用藥得當，再適當配合其他的治療方法，如針灸、推拿、氣功、藥膳以及飲食調理、運動鍛煉、情志調攝等進行綜合治療就有可能取得一定的療效，而不要輕言放棄。