

由中醫觀點看糖尿病

[發表醫師] : 陳萍和 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] : 2006/9/22

根據國際糖尿病聯盟估計，目前全世界至少有一億七千萬人左右罹患糖尿病，而且相較於二十五年前，全球患者約增加一倍。2002 年國民健康局的研究顯示，臺灣地區 15 歲以上高血糖的盛行率為 7.47%；且依據中央健保局 2003 年健保就醫資料統計顯示，臺灣地區糖尿病患就醫人數已達 80 萬人。

臨床上觀察到的糖尿病患者來就診時，以典型吃多、喝多、尿多，這三多症狀為主表現的已經不多見了。這是因為大多數中老年的非胰島素依賴型患者，通常罹患疾病多年而不自知，早期的三多症狀早已消失，通常是在健康檢查時或出現併發症時才發現的。另外，有些病人經過服用西藥的降血糖藥物治療後，雖然在血糖尿糖上獲得控制，但是還是想尋求其他的方式，因而求助於中醫治療。

曾經照顧過許多糖尿病人的萬芳醫學中心中醫科陳萍和醫師表示，糖尿病患者大多具有容易倦怠、不耐操勞、虛胖無力、食後易睡、容易感冒等正氣虛弱的表現，這些症狀顯示出病人儘管吃再多的飲食，營養精微進入人體，都沒有被人體充分使用，而排出體外，這在中醫的觀點是脾失健運、精氣不升、生化無源的氣虛證，因此大多數糖尿病患者表現為氣陰兩虛證。當疾病發展到一定程度時，常會有合併慢性血管神經病變等症

狀，會導致肢體疼痛、麻木、皮膚顏色變深、胸前區疼痛、痛處固定不移、面色晦暗、婦女閉經或者經量稀少、黑紫血塊、舌質淡黯或產生瘀斑等現象，這就是中醫所謂的瘀血症候，此時治療應該兼顧活血化瘀。

陳萍和醫師提醒已在使用西藥治療糖尿病的病人，若想進行中醫治療，可在飲食控制的前提下，服用中藥的同時先不要停用西藥，利用逐步減量的方式來控制病情，慢慢的停止服用西藥。糖尿病發病的原因是多元的，除了遺傳、先天稟賦體質有關之外，還與過食肥甘、過度飲酒、情志失調等有關係密切。

營養師建議糖尿病病人飲食應以均衡的飲食內容、定時定量、少油、少糖、少鹽、多蔬菜等為原則，除此之外，陳萍和醫師亦提醒辛辣的食物少碰，因為辛溫之品會助熱傷陰，更不利於血糖控制。而糖尿病患者通常下肢血液循環較差，對於溫度反應較慢，在天涼時泡湯要注意不要浸泡太久或水溫過高，以免足部燙傷導致傷口感染。此外，規律的生活、適度的運動、避免憂慮、惱怒、失眠等不良情緒的影響，更是控制糖尿病的不二法門。

萬芳醫學中心中醫科關心糖尿病人的身心健康！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。