

### 专家访谈

糖尿病是以西医思维命名的疾病,在中医属于消渴病的范畴。中医治疗消渴病有 2000 多年的历史,中医学将具有多饮、多食、多尿,久则身体消瘦或尿有甜味为主要症状的这一类病症称为“消渴”。目前,全球范围内糖尿病患病比例非常高,成人当中每 11 个人就有 1 个人迈进了糖尿病大门。我国患病人数超过 1 亿。

11 月 14 日是世界糖尿病日,今年的主题是“预防糖尿病,改善生活”,旨在提醒人们预防糖尿病的重要性,鼓励人们改善生活方式以预防和管理糖尿病。为此,我们邀请主任中医师武晓春从中医角度和大家聊一聊糖尿病,提高大家对防治糖尿病的认识。



# 防治糖尿病 中医怎么做

## 肺脾肾 哪个虚弱都不好

据西方现代医学,糖尿病是人体胰岛分泌的胰岛素不足,降解不了食物中过多的糖而导致血糖超标。目前,随机或餐后两小时血糖含量大于 11.1mmol/L 的会判定为糖尿病人。

武晓春介绍,中医的理念不同,许多医家认为气虚对于糖尿病的发病具有重要影响,它贯穿于糖尿病发病发展中的全过程。认为“多饮”为肺气虚所致。肺虚受燥热所伤,津液直趋膀胱,随小便排出体外,致小便频数多,即使口渴多饮,也无法利用。“多食”为脾气虚弱所致。脾主运化水谷、运化水液,如果脾胃功能受到损害,致脾气虚弱,人吃下去的谷物无法通过脾的运化转成精微物质成功输送到各器官,下行注入小便,故小便尿甜,而人日渐消瘦。“多尿”为肾气不足,不能固摄小便,故尿频量多或尿为脂膏。由此,消渴症的病机主要是气虚,是肺脾肾三脏机能不足所致,其中脾气虚弱是糖尿病发生的关键,通透点说,饮食是个大问题。

应当知道,肺脾肾的作用常常是相互影响的。肺燥津伤,则脾胃不得濡养,肾精不得滋助;脾胃燥热,上伤肺津,下耗肾阴;肾阴虚火旺,亦可上灼肺胃。故三多之症,牵一而动,互为并见。

此外,肝与糖尿病同样密切相关。肝疏泄功能失控,是胰脏产生问题的病机。

## 施疗法 重在生津与养阴

武晓春说,西医可以测糖尿病,也可以通过打胰岛素和吃降糖药来缓解控制,中医则依据辨证医理论治,可以促使患者有效恢复。

比如,对糖尿病合并神经病变患者,常规的营养神经和改善循环治疗收效甚微,但中医药的治疗却效果明显。给予中药口服、中药熏洗、足部按摩等手段治疗,可有效改善手足麻木刺痛、手足发凉等症状。又如,糖尿病合并胃轻瘫,患者可表现为早饱、餐后饱腹感、恶心、呕吐等,中医临床在辨证论治基础上,配合中医传统疗法,艾灸、贴穴、

针刺等,可以收到满意疗效。

糖尿病中医调理和治疗方法有滋阴法、清热法、活血法和益气法等,多用于合并高血压、冠心病、脑血管等疾病患者。中医降血糖方剂也有不少。对于燥热伤津型,治以清热生津,代表方剂为白虎加入参汤;脾胃气虚型,治以健脾益气、生津止渴,代表方剂为七味白术散;阴精亏虚型,治以滋补肝肾,益精养血,代表方剂为六味地黄丸……患者需采用什么方法治疗,最好到医院问诊。

多年临床实践证明,取中西之长,可以提高中医治疗糖尿病效果。

## 避“雷区” 纠正生活坏习惯

对糖尿病发病原因,中医的认识与西医不谋而合,认为其起病与体质、饮食、情志、环境等因素密切相关。先天禀赋不足是糖尿病发生的内在原因,后天饮食不节、情志失调等是糖尿病发生的重要诱因。

《黄帝内经》中有记载“肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢,转为消渴”。指明消渴病因与嗜肥甘有关。长期过食肥甘,醇酒厚味,难免损伤脾胃,致脾胃运化失职,积热内蕴,化燥伤津,消耗耗液。换言之,如果饮食控制不佳,平时经常摄入高糖类的食

物,如糖果、巧克力等,经常摄入高油脂的食物,如肥肉、瓜籽等,就可能致血糖升高,从而诱发糖尿病。

武晓春提醒,预防糖尿病应从健康的生活习惯做起,管住嘴,迈开腿。饮食要以清淡为主,少吃油腻食物,注意营养搭配,不暴饮暴食,不嗜酒不抽烟。还要规律生活作息,适量进行散步、跳绳等运动,保持积极乐观心态,尽量将糖尿病的风险降到最低。

记者 张国英文 / 摄



受访专家

武晓春,主任中医师,硕士研究生导师,山西省名中医。任山西省医师协会内分泌医师分会委员、太原市中医院糖尿病科主任主任等职。从事中医临床工作 37 年,擅长采用中西医结合疗法治疗糖尿病及其并发症、痛风病、甲状腺疾病、睡眠障碍等内分泌代谢疾病。

## 吃板栗有讲究

吃 2~3 颗即可。

不宜与羊肉同食。二者同食很容易上火,而且难消化,很有可能会引起消化不良,两者需要隔一段时间食用。

糖尿病患者少食。栗子是坚果中唯一脂肪含量低、淀粉含量高的,每 100 克板栗就含有 214 千卡的热量,6~7 粒中等大小的栗子,热量差不多就是一碗米饭,所以把它当“粗粮”反而更合适。但是栗子中含碳水化合物较多,糖分高达 40%,所以糖尿病患者应少吃,以免引起血糖波动。

不宜与豆腐同食。

两种食物遇到一起可生成草酸镁和草酸钙,不仅影响人体吸收钙质,而且还易导致结石。

有积食、消化不良的孩子尽量少吃板栗;胃酸过多、反流性食管炎、消化道溃疡的患儿不宜多吃。

(作者单位:山西省中医院)

郭佳佳



## 温馨提示

又到板栗大量上市的季节。中医认为,栗子性味温和,有滋补脾、胃、肝、肾经的效果,能够补益气血、益气厚肠、养胃健脾、补肾强筋、活血止血,可治反胃、泄泻、腰腿软弱等症。

虽说栗子好处多多,但是吃错反伤身。吃板栗需要特别注意以下几点——生、熟板栗都不宜吃太多,生的吃太多不易消化,熟的吃太多易在肠道发酵产生气体,易滞气、腹胀。

脾胃虚弱者尤其要少吃。脾胃虚弱者,熟吃易腹胀,生吃又难消化,每天

## 教你一招

中医对虚证进行了总结,可以简单分为血虚、气虚、阴虚、阳虚四个类型。“四虚证”在日常生活中很常见,主要症状可以通过“手”表现出来。

### ◆血虚——手发麻

血液具有濡养脏腑四肢的功能,血量减少会造成血行不畅,末梢供血不足,导致手脚麻木。中医强调“女子以血为本”,经带胎产等均以此为本,所以女性更容易血虚。

血虚常见的表现有手脚麻木、面色苍白、口唇发白,严重的时候还会出现手脚冰凉、头晕乏力、心悸失眠等。营养不良、月经量大、长期熬夜、精神压力大等都会造成女性血虚。

调养建议:血虚可以多吃铁元素丰富的食物补血,如动物肝脏、菠菜、大枣、桂圆、阿胶等。血虚的女性在炖肉煲汤的时候加当归和黄芪两种药,可以起到补血的作用。

### ◆气虚——手无力

气是人体能量之源,能够促进生长

## 看手辨“四虚证”

发育和新陈代谢,气虚会造成人体生理功能下降,手没劲就是表现之一。气虚的主要表现就是全身没劲,气短困倦。另外,气虚的人往往抵抗力差易感冒,爱出虚汗。

气虚可能是先天体质问题,也可能是饮食不规律、过度节食会损伤脾胃导致“生气不足”,或过度劳累、运动导致“耗气太过”。

调养建议:平时要适度锻炼,鼓舞阳气。饮食上,要做到合理饮食,适当多吃些蛋白质丰富的食物,如牛羊肉、鱼虾等补充元阳;此外,还可以食用药膳,在熬汤的时候加一些党参、黄芪、人参等补气的药物。

### ◆阳虚——手冰凉

阳虚主要指人体内阳气不足,温煦功能减弱而引起的一系列症状,以畏寒怕冷等虚寒表现为主要特征。常常会出现手脚冰凉、气短懒言、经常腹泻等症。女性常会出现月经不调、经期小腹冰凉、痛经等症状,甚至导致不孕。

造成阳虚的原因可能是先天母体

景尚

虚弱造成孩子阳虚,或者后天常居住在寒冷潮湿环境和过食生冷食物所致。

调养建议:阳虚平常要注意保暖,尤其要注意避免凉饮,少吃螃蟹一类的寒性食物,适当多吃生姜、胡椒、羊肉等温性食物。在天冷的时候,多服用当归生姜羊肉汤,对于改善阳虚症状非常有效。

### ◆阴虚——手心热

阴虚生内热,因此阴虚的人会出现手心发热的情况,此外还有脚发热、心烦、两颊发红等症状。女性阴虚常导致月经不规律,量少甚至闭经。

形成阴虚的原因跟阳虚类似,除了先天禀赋不足遗传父母阴虚的体质外,还有后天经常吃燥热辛辣刺激的食物、热病耗伤、杂病日久不愈等导致。

调养建议:阴虚要注意少吃辛辣刺激性食物,保证睡眠,避免过劳。同时,可以选用枸杞、石斛、黄精等具有滋阴清热作用的中药,作为代茶饮。另外,可以多吃些梨、猕猴桃、苹果等水果,或用银耳百合山药粥进行食补。

## 医疗资讯

### 胸腔巨大肿瘤成功切除

50 岁的赵女士平时工作繁忙,近期反复胸憋气紧,到医院检查发现是左胸腔巨大肿瘤。因为手术风险极高,辗转多家医院后,最终选择在中国医学科学院肿瘤医院山西医院(省肿瘤医院)接受手术。近日,该院专家团队成功为赵女士切除了体内接近排球大小的肿瘤。

一个月前,因为劳累后出现胸闷气紧的情况,赵女士便到医院做检查。胸部 CT 检查结果显示,她左胸腔有巨大肿瘤、左侧胸腔积液。省肿瘤医院胸外科副主任胡广成接诊后,仔细阅读了患者的病历和影像检查资料,发现赵女士的胸腔已被肿瘤侵占了大部分空间,手术视野受限,且瘤体与心脏和周边大血管距离极近,稍有不慎,就可能致不可逆转的大出血。而且肿瘤压迫肺部,导致长期肺不张,术中可能诱发呼吸衰竭等严重并发症。病情复杂,手术难度大风险高,胸外科团队多次交流讨论后,制订了缜密的手术方案。

日前,经过充分准备,胸外科主任廉建红、副主任胡广成共同主刀实施手术。在手术人员通力配合下,经过 3 个多小时的奋战,肿瘤组织被完整切除。手术过程顺利,赵女士病情平稳,术后三天便可下地活动。

据介绍,肺癌是世界上发病率及死亡率最高的恶性肿瘤,加强肺癌的早期筛查和早诊早治是提高癌症生存率、降低死亡率的关键。医生提醒,平时若身体出现不适,切勿抱有侥幸心理,一定要及时到正规医院就诊检查,以防小病拖成大病。

记者 魏薇

