

糖尿病中醫日常飲食照護

一、何謂糖尿病？

糖尿病是因胰島素分泌不足或胰島素作用差而引起高血糖，屬於慢性新陳代謝異常疾病。臨床主要表現為多食、多飲、多尿、體重減輕、疲倦。糖尿病典型症狀屬消渴，陰虛為本，燥熱為標是最主要的病機。以肺、胃、腎為主要病位，腎為最重要病位。

二、中醫糖尿病四大病程

- ◎鬱：血糖升高早期，長期飲食過剩，致胃腸消化機能負擔過重，體重漸增加，內臟脂肪增多。
- ◎熱：「鬱」而化熱，身體機能過度亢奮，表現為口渴、容易飢餓、食慾亢進、便秘或腹瀉、情緒煩躁、頻尿、失眠。
- ◎虛：當「熱」持續，會耗傷氣陰，致元氣受損，身體由熱轉虛，形成虛實夾雜之証。可能明顯痰、濕、瘀阻滯經絡。
- ◎損：「虛」進一步發展，導致經絡及臟腑的損傷，出現大小血管的併發症。

三、糖尿病併發症

糖尿若未經治療，血糖過高加速血管退化，長期以來可能引發諸多的併發症，不但會影響生活品質，嚴重時更會危及生命。

- ◎長期併發症：腦中風、心血管疾病、慢性腎臟病、神經病變、視網網膜病變、傷口感染難癒合。

四、糖尿病病因

- ◎飲食不節、熱傷津、過食肥甘、醇酒厚味，損傷脾胃，於胃中生熱。
- ◎情志失調：過度鬱怒，鬱火傷陰。
- ◎勞傷過度、腎精虧損，虛火內生。
- ◎遺傳。
- ◎體重過重。

五、日常照護

◎飲食

- 建議可採用地中海飲食：含不同種類的蔬果、全麥、堅果、富含 Omega-3 脂肪酸的魚類及油脂。
- 增加單元不飽和脂肪酸的攝取。
- 限制含糖飲料及含精緻糖類食物的攝取。
- 注意均衡的飲食，及食物分量的控制。

■避免飲酒。

◎運動

■規律的運動可以預防糖尿病之發生，且有益於糖尿病血糖控制及降低心血管疾病的風險。

■每週至少 3 次，每次間隔不超過 2 天，完成共 150 分鐘之中等強度有氧運動。若身體情況允許，增加每週 2 次重量訓練。

■散步、快走、太極拳、八段錦、易筋經。

■減少久坐時間，每次久坐不超 90 分鐘。

■有心血管疾病風險可由低強度、短時間開始做起，再逐漸加量。

◎調節情志

■可藉由運動來緩解生活壓力。

◎維持理想體重

◎規則藥物使用

■中藥作用雖較輕微，但中藥合併西藥治療，可使血糖控制更理想，且可改善併發症。

◎針灸

■根據研究針灸足三里、三陰交、合谷、曲池、氣海、關元等穴位，可刺激胰島β細胞分泌胰島素，達到降血糖作用。

參考文獻：

1. 黃琮融、王裕方、黃蕙蓁、柯建新、賴尚志 (2019)．台灣臨床常用青草藥治療糖尿病之文獻回顧．*中醫藥研究論叢*，22(1)，45-61。
2. 黃曉怡、林郁甯 (2019)．糖尿病腎病變之中醫治療病例報告．*中醫藥研究論叢* 22(1)，159- 169 。
3. 陳稼泓、黃舒驛 (2020)．糖尿病可以搭配看中醫．*彰基醫療健康防治季刊*，41，16 - 18
4. 蔡明諺(2020)．糖尿病腎病變的中醫輔助治療．*健康世界*，528，30-31。

諮詢電話26723456轉3212

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院