

浅谈糖尿病

文：戴雪英

(2017年11月)

糖尿病可怕吗？

糖尿病本身并不可怕，可怕的是糖尿病的并发症。这是一种慢性全身内分泌代谢性疾病。我国总理在2017年的国庆演讲中提到60岁以上的国人，每10个人中就有3个人患糖尿病，新加坡每年平均有1200名糖尿病患者必须截肢保命。因此特别强调国人要注意健康，尤其是注意糖尿病。

什么是糖尿病？

糖尿病是由于胰岛素分泌缺陷或胰岛素作用障碍所致的。以高血糖为特征的慢性、全身性、代谢性疾病。基本特点是人体内葡萄糖、蛋白质和脂肪，三大产热营养素代谢紊乱。最主要的表现是血液中的葡萄糖的含量过高以及尿中有糖。由于遗传和环境因素互相作用，引起胰岛素敏感性降低。其中以高血糖、高尿糖为主要标志。

临床典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现。即“三多一少”症状。

- 多尿：因尿内葡萄糖造成尿晶体渗透压升高，产生渗透性利尿。
- 多饮：因多尿造成身体内水份大量损失，感到口渴的结果。
- 多食：因葡萄糖的吸收出了问题，能量不足，感到饥饿的结果。
- 消瘦：因胰岛素缺乏或不能发挥正常作用时。

胰岛素是什么？

胰岛素是一种激素，由胰腺β细胞分泌出来，可降低血糖的浓度。β细胞分泌出的胰岛素随着血液循环流动到人体全身，执行它的功能。

胰岛素的作用：

胰腺β细胞 释出胰岛素	{	促进葡萄糖进入细胞内 增加葡萄糖的利用率 加速葡萄糖转变成肝糖原 蛋白质合成增加 脂肪合成增加
----------------	---	---

糖尿病可分成四大类型

(一) I型糖尿病——胰岛素依赖型糖尿病

发病是因为体内分泌胰岛素的β细胞数量减少功能低下导致胰岛素绝对缺乏，体内葡萄糖、蛋白质及脂肪代谢紊乱而发病。发病多在青少年35岁以下，发病急，病情重“三多一少”症状明显。

(二) II型糖尿病——非胰岛素依赖型糖尿病（成人发病型糖尿病）

多数发病在40岁之后，占糖尿病患者的90%以上，病情缓和，隐蔽，病程长，患者多有家族史，个人肥胖史等。

(三) 妊娠期糖尿病——妇女怀孕期间糖尿病发病率为3%~4%，50%~70%的妊娠期糖尿病在分娩后会表现为II型糖尿病，部份患者糖耐量恢复正常。

(四) 特殊类型的糖尿病：----- 患者少数，多半是胰脏疾病，内分泌疾病，特殊遗传性疾病，胰岛细胞基因缺陷等，或因药物及化学品引起。

糖尿病的并发症 -----对健康的威胁

急性并发症	慢性并发症
(一) 低血糖： 表现出发慌、饥饿、头晕、手脚发抖、冒汗、心跳加速，严重会痉挛、昏迷。	(一) 视网膜病变： 影响最大是视网膜病变及白内障两种，严重导致失明。
(二) 酮症酸中毒： 表现出多饮、多尿，伴有腐烂水果味，呼吸又深又快，恶心呕吐，嗜睡等。	(二) 肾病变： 最早出现尿蛋白，小便时出现大量泡泡且经久不散。
(三) 高渗性昏迷： 发病时不及时医治会导致严重昏迷。	(三) 神经病变： 为感觉神经病变，自主神经病变及运动神经病变。
	(四) 心脑血管病变： 累及主动脉，冠状动脉，冠心病，脑动脉，肾动脉，缺血性或出血性脑血管病，这是糖尿病致死的原因。

重症糖尿病患者：餐后血糖值高于 300 毫克/分升，尿量增多，疲劳倦怠，口渴。

轻症糖尿病患者：几乎无自觉症状，血糖值经常超过 200 毫克/分升。

健康的人：餐后血糖值最高不超过 140 毫克/分升，下一餐前可降低至 70-110 毫克/分升。

糖尿病对人体危害不容忽视：

糖是为大脑，心脏等重要脏器提供热能的主要来源，一旦糖的代谢紊乱就会使脂肪代谢紊乱、患者抵抗力下降，容易患其他疾病、电解质紊乱，可能危害到生命、引发血管、神经并发症，使病情加重，影响正常生活。

在中医，糖尿病是属于【消渴症】的范畴

中医药防治糖尿病讲究内调（主要指汤剂等口服治疗）与外治（包括中药足浴、穴位敷贴等）相结合，能够有效降低血糖延缓糖尿病并发症的发生和发展。有良好的降低血糖的作用。

可辅助治疗糖尿病如：田七、山楂、莲子、枸杞、人参、玉米须、西洋参、金银花、黄连、黄芪、玉竹、葛根、淮山、地骨皮、桔梗、南瓜子等等。。

虽然中药材具有降低血糖的作用，但是如果单纯服用降糖效果欠佳，所以服用中药应联合应用口服降糖药或胰岛素协同作用，最大限度地提高降糖疗效。同时也能减少西药用量和可能出现的副作用。

治疗不同类型糖尿病的中药药膳

糖尿病可分为上消、中消、下消症型：

（一）上消型糖尿病：

由于肺热伤津所致，主要症状是饮水多，小便多，口渴、口干、舌燥、舌边尖红、苔卜黄、脉数等。

药物选择：沙参、生地黄、川贝、薏苡仁、百合、莲子、人参、茯苓、西洋参、山药等。

食物选择：梨、西瓜、冬瓜、藕、菠菜、黑芝麻等等。

（二）中消型糖尿病：

常口渴多饮，多食善饥，口苦口臭，尿多而频，大便干结，渐见消瘦，疲乏无力，唇干舌燥，苔黄，脉数无力或细数。宜用清热泻火，养阴生津的药膳调治。

药物选择：黄精、枸杞子、麦门冬、天门冬、玄参、沙参、生地黄、熟地黄、女贞子、黄芪、党参、山楂、山药粉、葛根等。

食物选择：菠菜、苋菜、芹菜、白菜、藕、胡萝卜、西红柿、南瓜、红薯、无花果、柚子、西瓜等等。

（三）下消型糖尿病：

主要是肾阴虚，症状是口渴多饮，小便频数，量多，尿如脂膏，头晕，目糊，腰膝酸软，口干，舌红，脉沉细而数。

药物选择：山药、枸杞子、熟地黄、茯苓、五味子、附子、菟丝子、黄芪、党参、人参、生地、山茱萸等。

食物选择：蔬菜类、蛋类、牛奶等等。

糖尿病的预防：

糖尿病已经成为全球关注的严重医疗问题，也是许多国家医疗开支普遍增高的原因，因此国际卫生组织已将每年的11月14日定为糖尿病日。希望通过提醒人们对糖尿病的认识，加强预防与治疗意识。

糖尿病是可以预防的，国人应从饮食习惯中作出改变：少吃高热量、高脂肪、高蛋白的快餐，以免发胖。多运动、少熬夜、情绪保持顺畅、不要暴饮暴食、定期体检，测量血糖。若发现皮肤敏感异常，性功能减退，视力不佳，多尿，白内障等，应尽早检查，尽早治疗。

(本文由丹戎巴葛分所戴雪英医师提供)