

糖尿病的中西醫結合治療～ 擺脫先甘後苦的人生

◎台北 / 林口 / 桃園長庚中醫部內兒科主治醫師 黃悅翔

51 歲的陳先生時常因工作需要交際應酬，體重過重、腹圍超標，在健康檢查時發現自己罹患第二型糖尿病，糖化血色素 7.6%，醫師建議他從生活型態與飲食運動習慣的調整開始，然而 3 個月後再次抽血追蹤，糖化血色素仍然是 7.4%，因此開始用藥。由於口服降血糖藥（metformin）引起噁心腹瀉的副作用，因此他轉而求診中醫治療。經中醫用藥，體質調理並持續飲食運動，3 個月後糖化血色素降為 6.5%，陳先生也覺得自己的腹圍變小、褲子變鬆了。

58 歲林女士診斷第二型糖尿病已有 16 年，雖已服用多種降血糖藥物但糖化血色素仍居高不下，還伴隨有蛋白尿的糖尿病腎病變，新陳代謝科醫師建議她打胰島素控制血糖，以避免腎功能持續惡化，但林女士因畏懼打針而前來中醫門診治療，經中醫辨證論治用藥及持續體質調理後，糖化血色素從 9.7% 一路下降至 7% 以下，蛋白尿的症狀也改善了，林女士也繼續口服降血糖藥物，經由中西醫結合治療，血糖控制穩定而避免挨針。

● 第二型糖尿病知多少

陳先生與林女士的狀況並非個案。隨著人口老化、生活型態和飲食的改變，糖尿病在全球的盛行率逐年上升。近 5 年來國人十大死因排行榜中，糖尿病一直都排在前 5 名內，目前在台灣已超過 200 萬名糖尿病患者，其中超過 9 成是第二型糖尿病，主要還是因為代謝症候群、肥胖、家族遺傳等因素，導致胰島素阻抗增加，再加上胰臟 β 細胞產生的胰島素不足以代償胰島素阻抗而造成高血糖症狀，因此造成糖尿病。由於糖尿病症狀常是慢慢發生，剛開始時往往不易察覺，因此許多糖尿病人罹病而不自知，恣意享受甜食與高熱量食物又不運動，承受長期高血糖對全身血管系統的危害，使得後半輩子常與醫院為伍。如果想擺脫先甘後苦的人生，首先要確定自己是否是容易罹患糖尿病的高危險群：

1. 有糖尿病家族史者。
2. 糖尿病前期者（空腹 8 小時血糖值介於 100 ~ 125mg/dl）。
3. 年齡 ≥ 45 歲。

4. 體重過重 (BMI ≥ 24) 及肥胖 (BMI ≥ 27)。
5. 缺乏運動。
6. 患有高血壓或高血脂。
7. 曾罹患妊娠性糖尿病。
8. 曾生產胎兒體重大於 4000 公克的女性。

另外還有一些容易誘發糖尿病的危險因子，包括吸菸、飲酒過量與長期壓力。中醫常言：「不治已病治未病」，與現代預防醫學的理念相當。若屬於上述糖尿病的高危險群，除了定期到醫院檢查追蹤，預防勝於治療，必須趕快改善生活習慣（健康飲食、增加運動、控制體重等），才能避免糖尿病上身。

健保每年投注 78 億在口服降血糖藥上，且一半以上的糖尿病處方都是併用兩種以上的口服降血糖藥物。臨床上，有許多第二型糖尿病患者已經服用多種降血糖藥物，血糖依然居高不下轉而求診中醫治療。分析其血糖控制不佳的可能原因包括：飲食無法克制、工作壓力、熬夜、缺乏運動、菸酒不離身、或甚至擔心某些口服降血糖藥物造成低血糖而增加進食量或任意調整劑量，造成身體越來越胖與胰島素阻抗增高，長期處於高血糖下胰島細胞功能喪失，導致刺激胰島素分泌的藥物失效。中醫認為「數食甘美而多肥」與「五臟皆柔弱者」容易罹患糖尿病。所以「治肥」與「扶正固本」是改善病人高血糖的關鍵。

糖化血色素值和平均血糖值對照表

糖化血色素濃度 (%)	平均血糖值 (mg/dL)
14	355
13	326
12	298
11	269
10	240
9	212
8	183
7	154
6	126
5	97

● 糖尿病的邪惡八重奏與中醫四階段：鬱→熱→虛→損

著名糖尿病專家 Ralph A. DeFronzo 提出糖尿病病理生理學機制「邪惡八重奏」理論，包括脂肪分解作用增加、肝臟的肝糖產生增加、腸泌素分泌減少、胰臟升糖素分泌增加、胰島素分泌減少、肌肉減少攝取葡萄糖、腎臟增加葡萄糖的重吸收及腦部神經傳導異常，這些多重代謝缺陷造成第二型糖尿病的產生。然而，罹患糖尿病是病人長期「輕敵」的結果，這並不是半個月或一個月，而是幾年或是十幾年的累積而發病。中醫認為第二型糖尿病的演變分為四階段：鬱、熱、虛、損。

✧ 鬱—吃太多、堆積起來，胃大肚凸（腹內型肥胖）。此時少吃多動，或許就能避免後續病程演進。

- ◇ **熱**—長期鬱積的結果，血糖升高，出現糖尿病。因此治療重點在「清」，而不在補。
- ◇ **虛**—氣虛、陰虛、脾虛。治療方面必須虛實兼顧、清熱也補氣陰。
- ◇ **損**—大、小血管的病變。必須加入活血通絡的藥物避免繼續惡化。

● 控制「肥」、「糖」、「絡」就是治糖尿病

老一輩的人認為「大腹」就是「大福」，代表享盡榮華富貴才會有這樣的體型。然而，從 20 世紀開始，肥胖就是一種病。現代人由於吃食品不吃食物、吃水果不吃蔬菜、晚睡、晚吃及少動，造成體重超標者越來越多。內臟型肥胖，也就是俗稱蘋果型肥胖，相當於古代中醫所說的「膏人」，與高血壓、高血脂、高血糖這「三高」息息相關。

近年來研究發現，內臟的白色脂肪組織產生的游離脂肪酸會引起發炎反應，是造成胰島素阻抗增加與糖尿病的重要原因。中醫認為，膏人是最需要減肥的。這類型的人往往不愛運動，喜吃甜食冰品或油炸及高熱量食物，多為痰濕或濕熱體質。臨床上發

現，有些肥胖的糖尿病患者血糖控制不佳是因為克制不住地一直想吃東西，可能是由於「胃火」所致。藉由服用清胃熱的中藥抑制亢盛的食慾，就能改善血糖。

中醫強調「久病入絡」。「絡」，代表大小血管的病變。糖尿病長期下來會有大小血管的病變，包括糖尿病視網膜病變、神經病變、心腦血管病變與腎病變，引起患者失明、截肢、心肌梗塞、腦中風和洗腎的隱憂。至今，台灣洗腎盛行率及發生率都居全球之冠，而糖尿病造成的末期腎病變是台灣洗腎原因的第 1 名，因此建議從發現糖尿病的當天就開始防治血管病變可達事半功倍的效果。所以，中醫控制「肥」、「糖」、「絡」就是治糖尿病，改善體質控制血糖才能擺脫先甘後苦的人生。



▲糖尿病的演變四階段