

# 糖尿病失控腎臟遭殃 中藥補氣清熱降糖護腎

◎台北長庚中醫內兒科主治醫師 高定一



## 現職

長庚醫院中醫部學術組助理教授級主治醫師

長庚大學天然藥物學博士、兼具中西醫師資格

## 專長

新陳代謝與體重控制、呼吸胸腔疾病、睡眠障礙

**糖**尿病位居國人十大死因第 5 位，每年近萬民眾因糖尿病或相關併發症死亡。糖尿病患者一旦血糖長期失控，病情惡化常導致腎臟病變，嚴重者可能需要終身洗腎。除了西醫積極治療、調整飲食生活模式外，也可搭配中醫輔助調養，為血糖與腎功能把關。

現年 67 歲的陳阿姨，兩年多前因突發頭暈、噁心和腹痛而緊急送醫急診，抽血檢查發現她的血糖非常高，糖化血色素（HbA1c）亦高達 11%，腎絲球過濾率（eGFR）只剩 42（ml/min/1.73m<sup>2</sup>），可見她已罹患糖尿病許久，且腎臟也明顯受損而不自知。

她遵醫囑持續服用降血糖西藥後，糖化血色素逐步降至 8.2%，腎絲球過濾率略為回升至 48（ml/min/1.73m<sup>2</sup>），但數值就一直在此徘徊。半年前，陳阿姨初次前來中醫就診，希望搭配中醫藥治療，幫助血糖控制並挽救腎臟功能。

陳阿姨主訴她容易疲倦、口苦咽乾、腰膝痠軟、大便秘結費力（便秘）、小便量少但泡沫多，稍微一活動，就滿身大汗。仔細診察後我們發現，她的舌質偏深紅色，舌苔少且有裂紋，脈細數。整體看

來，陳阿姨屬於典型的「氣陰兩虛兼有胃熱」證型。

經過半年來以「益氣養陰兼清胃熱」為主要方針的中藥治療，例如清心蓮子飲、三黃瀉心湯、冬蟲夏草（菌絲體）等，加上規律運動，並定期回西醫新陳代謝科追蹤治療，近期回中醫門診時見她總是神采奕奕，不適症狀早已不復存在，血糖和腎功能也都有進步。糖化血色素近來已降至 6.8%，腎絲球過濾率也提升至 56 (ml/min/1.73m<sup>2</sup>)，陳阿姨對治療成效相當滿意，期望中醫與西醫一同持續為她的血糖與腎功能把關。

糖尿病主要分為兩大類型，包括胰島素缺乏的「第一型糖尿病」，以及主因為胰島素阻抗的「第二型糖尿病」。初期症狀可能不明顯，但若長期未妥善控制血糖，則可能導致腎臟、血管、神經、視網膜等重要器官組織的嚴重併發症。其中，糖尿病腎病變是造成末期腎病變的主因之一。因此，強烈建議糖尿病患者務必遵循醫囑嚴格控制血糖。在

生活型態方面，糖尿病患者須格外注意睡眠與飲食，建議最晚 12 點前須就寢並獲得充足睡眠，飲食結構以原型食物（如糙米、燕麥等）為主，儘量避開精緻澱粉類食品（如麵包、餅乾、蛋糕等），含糖量較高的水果也建議少吃，以免血糖控制不穩。

臨床上，我們經常看到「氣陰兩虛」或「氣虛血瘀」證型的糖尿病腎病變患者，可能個別還兼有胃熱或其他兼證。像陳阿姨即為前者，適合選用清心蓮子飲等方藥來治療；部分其他患者若呈現舌質暗、舌下脈絡曲張等明顯血瘀證候，則宜運用補陽還五湯等方劑。而像陳阿姨這樣有胃熱兼證與便秘困擾的患者，則可搭配三黃瀉心湯或黃連解毒湯來治療。

研究發現，有「軟黃金」之稱的冬蟲夏草，可能有助於慢性腎臟病患者腎功能的恢復，在接受西醫定期追蹤治療的前提下，經過中醫師診察評估後，患者可與醫師討論看體質狀況是否適合搭配冬蟲夏草來治療。☺