

中西醫合療 緩解糖尿病併發症

文、攝影／陳炳宏

花蓮慈濟醫院多年來大力推動中西醫合療，中醫部兒科主任楊成湛指出，中醫是以中醫學整體觀與辨證論治，經由中藥與針灸可幫助緩解糖尿病併發症。

臺灣每年新增的糖尿病患者約十六萬人，已超過新生兒數量，糖尿病引發的心血管疾病、洗腎、失明、截肢等健

保花費驚人；糖尿病也連續八年高居國人十大死因第五位。楊成湛主任以中醫觀點解釋糖尿病，古書寫「消渴病」，雖然是胰臟問題，但跟肺、脾、腎三臟之間常互相影響，又以腎最為關鍵，屬於津液代謝障礙，若氣血運行受阻，相對應的臟腑器官失去氣血的濡養，才引發各種併發症。



花蓮慈濟醫院中醫部兒科主任楊成湛表示，經由中藥與針灸幫助，可緩解病友糖尿病併發症，提升生活品質。



楊成湛主任示範按壓手部合谷穴。

糖尿病腎病變是糖尿病患者常見的併發症之一，楊成湛主任指出，根據大林慈濟醫院與奇美醫院利用臺灣全民健保資料庫，針對第四、五期慢性腎臟病一萬七千五百六十九位患者所做的分析發現，治療時搭配黃耆、當歸、大黃、丹參等任一種健保中藥，可減少百分之十七的洗腎風險，且不會造成副作用，若四種健保中藥均有使用，更可減少七成的洗腎風險。這項研究成果已於今年（二〇二二）一月刊登於國際期刊；臨床中醫師也常用這些中藥預防或改善糖尿病患的腎病變。

第一型糖尿病患者是胰島素分泌不足，第二型糖尿病患者大部分有胰島素阻抗問題，楊成湛主任提到，中醫的針灸主張氣血調節，可以改善糖尿病人的胰島素阻抗，研究發現以針灸治療糖尿病有兩大作用，第一是修復肺、脾、腎等臟腑機能，增加胰島素分泌，達到降血糖目的；第二是針灸能刺激副交感神經，與交感神經達到陰陽調和平衡，改善胰島素阻抗的問題。

此外，中醫講究經穴按摩，楊成湛主任指出，研究也發現針灸對糖尿病具有預防跟治療效果，足部的足三里、三陰交，手部的合谷、曲池、腹部的氣海、關元穴，針灸以上穴位都可刺激胰島β細胞分泌胰島素，達到降血糖作用，民眾也可用熱敷、按摩方式刺激，每一個穴位按摩持續按三至五分鐘或是三十下。

在照顧糖友中西醫合療上，楊成湛

主任說，病友除了持續依照新陳代謝科醫師醫囑服用降血糖藥或注射胰島素控制血糖之外，中藥與針灸可以改善緩解糖尿病併發症。例如疲倦可用玉竹、黨參；失眠可用夜交藤、茯神、酸棗仁；便秘、排便不順可用大黃、木香、枳殼；



腹部的「氣海」穴，位於肚臍下方約一寸半，有理氣、益氣功效，對於腹脹、腹瀉、便秘、痛經有緩解功效。



足部的「三陰交」穴，內踝高點上三寸，脛骨內側面後緣，貼近脛骨取穴，可治一切婦科疾患。

肢體末端麻木刺痛抽筋可用杜仲、伸筋草、威靈仙；口乾口苦可用天花粉、葛根；眼睛痠澀模糊可用決明子、枸杞，手腳麻木可用針灸足三里、三陰交穴位來緩解。經由中西醫合療，可幫助糖友提升生活品質。

楊成湛主任也提醒，糖友必須控制體重，因為腹部脂肪組織增加時，會降

低體內胰島素降血糖作用；飲食忌高脂肪、含糖量高及辛辣燥熱等食物，如肥肉、奶油、蛋黃、甜食、辣椒、胡椒、及油炸食品等。

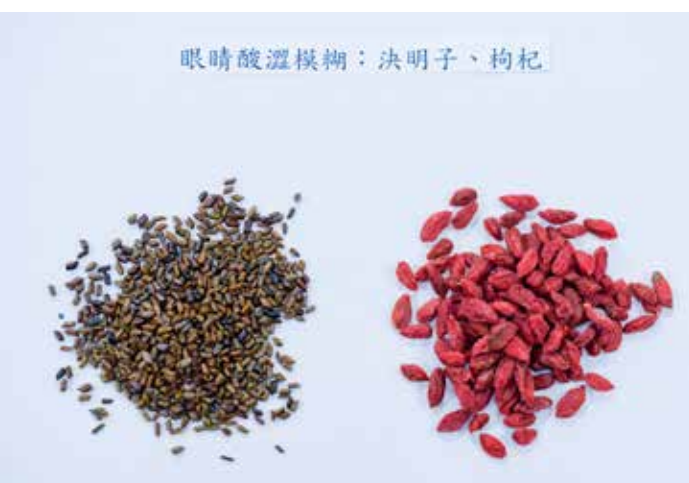
楊成湛主任也建議糖友一定要培養運動好習慣，他推薦「孫思邈長壽十三法」，透過養身功法，調和臟腑、達到陰陽平衡，預約更健康的未來。🌿



疲倦可用中藥玉竹、黨參緩解。



口乾口苦可用天花粉、葛根緩解。



眼睛痠澀模糊可用決明子、枸杞緩解。



便秘、排便不順可用大黃、木香、枳殼緩解。