

# 糖尿病

## 中醫日常飲食保健



高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
中醫門診

## 一、認識糖尿病

糖尿病是由於胰島素分泌不足或作用不良，使身體對葡萄糖的利用能力減低，甚至無法利用，而造成血糖升高，形成糖尿病。

### 1. 糖尿病會有哪些症狀？

- (1) 多吃、多喝、多尿。
- (2) 體重減輕、視力減退、易疲倦。
- (3) 腳部酸麻刺痛、傷口不易癒合。

(但並非所有的糖尿病者都有上述症狀，約有 1/3 的病人是無症狀的。)

### 2. 糖尿病的合併症

- (1) 低血糖：肌餓、心悸、發抖、冒冷汗、反應遲鈍。
- (2) 高血糖昏迷：嘔吐、腹痛、心跳加速、呼吸緩而深。
- (3) 慢性合併症：腎病變、視網膜病變、心血管疾病、手麻腳麻等。

## 二、糖尿病中醫觀

傳統中醫並無糖尿病的稱呼，表現的症狀以「消渴證」來稱呼。消渴症以多飲、多食、多尿、身體消瘦、尿有甜味或混濁為特徵，並依據其臨床表現之不同，分為「上消」、「中消」、「下消」。

### 三、控制血糖飲食禁忌

1. 富含精緻糖的食物和飲料：糖果、煉乳、蜂蜜、汽水、可樂、養樂多、罐頭水果、果醬、果凍、蜜餞、甘蔗、冰淇淋、奶昔、中西式糕餅點心、加糖烹調的菜式，如：糖醋、蜜汁、茄汁、醋溜等。
2. 富含動物性油脂的食物(尤其是飽和脂肪酸)：豬油、牛油、奶油、肥肉、皮脂、豬腸、蹄膀等。任何油炸、油煎、油酥等食物。椰子油、棕覽油、氫化奶油及所製的糕餅點心。
3. 較鹹的食物：醃漬、醬菜、罐頭及加工食品。

### 四、飲食日常衛教

1. 適度運動：每日至少 20 分鐘，每週 3 次，如散步、快走。
2. 每日自我足部按摩，由遠端往近端按摩，可促進末梢血液循環，並可檢查未發現之傷口。
3. 每日多飲用溫熱開水：減輕血液濃縮漲大，多喝水能夠減輕此現象。
4. 增加維他命 B 群量，減低末梢神經病變。如，糙米、堅果、綜合維他命等。
5. 推薦食用全麥類、芋頭、蕃薯、馬鈴薯等，代換主

食，並定時定量用餐，細嚼慢嚥。

## 五、哪些中藥常用於治療糖尿病

1. 應尋求合格中醫師，依個人症狀與體質對症下藥，避免自行服用偏方或不明成藥。常用如：人參、山藥、黃耆、茯苓、麥冬、生地、熟地、天花粉、石膏、知母等。
2. 中藥不可以跟西藥同時服用
  - (1) 為避免中藥與降血糖藥物可能產生的交叉作用，及不良藥物反應，兩者服藥時間需間隔至少一小時以上。
  - (2) 應特別注意血糖變化並記錄，給予中西醫師參考，以調整藥物。
  - (3) 不可擅自停服醫師開立之西藥。

～高醫中醫部關心您～

諮詢專線(07)3121101 轉 6401

參考文獻

陳榮洲(2003)·中醫內科證治學·台北：弘祥出版社。

制定：98/11；修訂：104/10；審閱：108/05/02

