

中医有“良方”，教您预防调理糖尿病

随着生活水平显著提升,我国糖尿病患者数量正逐年攀升。这一慢性疾病不仅影响人们的日常饮食与生活质量,更成为威胁国民健康的“隐形杀手”。

关于如何预防与调理糖尿病,叶开泰闫敏教授深耕中医临床多年,对糖尿病的辨证调理有着丰富的临床治疗经验,为糖友们给出详细的中医良方与建议。

中医角度看糖尿病

从中医角度看,糖尿病作为日常生活中的一种高发慢性病,其典型症状为“三多一少”,即:

多饮:经常感到口渴,饮水量明显增加;多食:食欲亢进,进食量增多,但容易饥饿;多尿:排尿次数和尿量增多,尤其是夜间尿频;体重减轻:尽管进食量增加,体重却逐渐下降。

此外,患者还会出现乏力、视力模糊、皮肤瘙痒、伤口愈合缓慢等非典型症状。这些病症都与中医学里的“消渴病”症状相同。中医将“消渴病”分为上、中、下三消:以多饮为主称为上消,多食为主称为中消,尿多为主称为下消,其核心病机是阴虚燥热,发病与脏腑功能失调、气血津液代谢紊乱有关。

这些中药可以辅助“降糖”

除了以西药治疗为主,叶开泰闫敏教授建议糖尿病患者还可以关注中药降糖。它不仅副作用较小,还能改善糖尿病患者的整体健康状况,包括调理脏腑功能、气血津液代谢等,以达到整体降低血糖、改善症状、预防并发症的目的。闫敏教授根据最近的医学研究,列举了几味有效降糖的中药:

黄芪:含有黄芪多糖等成分,增加胰岛素敏感性、改善糖代谢等,辅助降低血糖水平,提高机体免疫力,帮助糖尿病患者预防感染等并发症。

人参:人参皂苷促进糖原分解,抑制糖原合成,减少肝糖原含量;增加葡萄糖激酶的活性,加速葡萄糖氧化分解,起到降低血糖的作用;调节机体的新陈代谢,增强体质。

枸杞子:富含枸杞多糖,通过抗氧化作用,减轻氧化应激对胰岛细胞的损伤,促进胰岛细胞分泌胰岛素降低血糖;枸杞子还具有滋补肝肾的功效,能改善糖尿病并发的肝肾阴虚症状。

黄连:主要成分黄连素,具有良好的降血糖效果。通过抑制肝脏葡萄糖输出,促进外周组织对葡萄糖的摄取和利用,改善胰岛素抵抗降低血糖水平。黄连还具

有抗菌消炎的作用,可预防糖尿病患者的感染。

葛根:含有的葛根素能提高胰岛素敏感性,促进细胞对葡萄糖的摄取和利用,降低血糖;葛根素还具有扩张血管、改善微循环的作用,对糖尿病并发的心脑血管疾病有一定的防治作用。

地黄:包括生地 and 熟地,生地能清热凉血、养阴生津,熟地则滋阴补血。同时,地黄中的梓醇等成分具有降血糖作用,可改善糖代谢,同时地黄还能调节机体的免疫功能。

中药对降低血糖肯定有一定的效果,但是糖尿病不能单纯靠单味中药降低血糖。从临床实践观察,通过单味中药取代胰岛素及其他降糖药,容易出现高血糖症,甚至出现酮症酸中毒休克症状。所以已经规律使用降糖药,特别是规律使用胰岛素的糖尿病患者,叶开泰闫敏教授提醒患者不可贸然使用单味中药而停用降糖药及胰岛素。

中医调理,辨证用药是关键

中医治疗强调整体观,将患者的身体看作一个统一的整体,治疗时应根据患者的体质和病情进行辨证施治,这意味着不同的患者可能需要不同的中药方剂来调理。根据临床经验和患病病因病机,叶开泰闫敏教授推荐了几种常见的治疗糖尿病的中医方剂,需要患者在专业中医的指导下辨证用药:

白虎加人参汤:出自《伤寒论》,由知母、石膏、炙甘草、粳米、人参组成。具有清热益气、生津止渴的功效,可用于治疗糖尿病气阴两虚、热盛伤津证,改善糖尿病患者的口渴、多饮、多食等症状,对血糖也有一定的调节作用。

六味地黄丸:源自《小儿药证直诀》,由熟地黄、山茱萸、山药、泽泻、牡丹皮、茯苓组成。具有滋阴补肾的功效,适用于糖尿病肾阴亏虚证。研究表明,六味地黄丸可以通过调节糖代谢、改善胰岛素抵抗等途径降低血糖,还能对糖尿病肾病等并发症起到一定的防治作用。

消渴方:由黄连末、天花粉末、牛乳、藕汁、生地汁组成,具有清热润肺、生津止渴的作用,主要

用于治疗上消症,即肺热津伤所致的糖尿病,可缓解口渴多饮等症状,辅助降低血糖。

叶开泰闫敏教授提醒大家,根据患者的症状,中药汤剂能够有效缓解病人症状或改善顽固性血糖增高的情况,起到有效辅助治疗作用,但必须在中医师的辨证指导下用药。

此外,许多糖尿病患者是在检查中确诊的,自己往往无任何不适。这就要求在治疗过程中做血糖监测,根据血糖的高低、舌苔、脉象的变化及时调整用药,不可将一味方药长期服用。

在专业医师的指导下规范治疗

叶开泰闫敏教授表示,目前根据中医调理糖尿病的临床表现,中药降血糖有显著效果,但不能贸然替代正规的降糖治疗,需要在专业医生的指导下进行,同时密切监测血糖,其效果也需结合具体情况来看。

逐渐减量

经过中药治疗后血糖正常稳定者,可逐渐减少降糖药的用量,减少化学药品的副作用。

辨证看效果

中药降糖效果存在个体差异大等局限性,中药的作用受体质、病情轻重等因素影响,并非对所有有效:1.部分糖尿病患者,尤其是血糖明显升高或需要胰岛素治疗的情况,中药无法替代西药(如二甲双胍、胰岛素)的核心降糖作用。2.部分中药的降糖机制尚未完全明确,且不同产地、炮制方法也可能影响药效。

合理使用建议

中药可作为辅助手段,在正规降糖治疗(如西药、饮食控制、运动)的基础上,由专业中医师辨证使用,帮助改善症状(如口渴、乏力)或辅助调节血糖。但切记不要私自停用西药改用中药,以免导致血糖波动,加重病情。

中医预防糖尿病的建议

健康饮食:减少高糖、高脂肪、高热量食物摄入,增加蔬菜、全谷物、优质蛋白(如鱼、禽、蛋、豆类)的摄入,控制每日总热量。

规律运动:每周进行至少

150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳等),保持合理体重,避免肥胖。

定期监测:有糖尿病家族史、肥胖、高血压等高危人群,应定期监测血糖,早发现、早干预。

养成良好习惯:戒烟限酒,避免长期熬夜,保持心情舒畅,减少精神压力。

顺应时节调理:中药膏方、针、灸等,按照不同季节进行调理,控制糖尿病,减少并发症,甚至完全停用药物都是可能的。



【专家介绍】

闫敏,主任医师,中医教授,从事医学临床40年,叶开泰传统中医发展传承人。

擅长治疗:不孕不育综合调理、辅助生殖前后中医辅助(试管前调理、移植后安胎、试管失败后的调理)、月经不调、排卵障碍、复发性流产、男科疾病(如前列腺炎、前列腺增生、男性功能障碍等)、内科疑难杂症(如哮喘、慢支、肾病综合征、冠心病等)、中西医结合治疗各种损容性疾病,各类慢性皮肤病的辨证治疗,美容、抗衰,健康调理。

武汉叶开泰药业连锁有限公司叶开泰中医诊所(永清街店)

坐诊地址:江汉区劳动街道永清小路12号永清汇大厦A座叶开泰

预约挂号电话:

17786397618

名医坐诊