

二〇〇一年七月的某日，大姐帶著老媽從美 X 健康體檢回來後，很驚訝地說：「老媽有糖尿病了！去年檢查血糖還只是輕微的高而已，所以沒有特別留意，沒想到剛剛檢查，血糖飯前 282mg/dl，飯後 2 小時竟然高到 450mg/dl，還好今年有檢查，不然後果難以想像！」

阿蕙皺起眉很疑惑地說：「依世界衛生組織 1999 年的診斷標準：空腹血糖值臨界點是 126 mg/dL (7.0 mmol/L)，或口服葡萄糖耐受試驗之血糖值大於等於 200 mg/dL (11.1 mmol/L) 就是糖尿病了，老媽您有很渴，很容易餓，頻頻小便等這些症狀嗎？還有最近體重有沒有減輕呢？」

老媽一副沒事樣的回答：「都沒有啊，體重還超過標準體重 1 公斤，只有便秘這老毛病而已，想不到居然得這種病。」

大姐插話道：「是啊！一般是咱們家的人有人得糖尿病，那我們患這個病的機會會比一般人高出五倍以上，可是我們家的親戚長輩都沒啊！您體重也沒有過重，也沒長期服用類固醇或利尿劑(血液中鉀離子降低會干擾胰島素分泌)，更沒有高血壓，高尿酸，只是膽固醇稍微高一些而已(基於遺傳因子的關係，合併糖尿病的傾向高)。真的不像容易得到糖尿病的人。對了，我那天有聽一場演講，內容提到二十歲以上找不出原因而得糖尿病(非胰島素依賴型 NIDDM)者，有可能是長期睡眠不好的人。所以您要睡飽一點，要滿八個小時。」

阿蕙贊同地附議：「其實有些老年人的症狀很少，或完全沒有自覺症狀，只有在體檢時才查出有糖尿病的，今天真的非常慶幸讓我們檢查到，而可以達到早期治療的效果。而剛剛大姐提到的失眠病因，《上海大眾衛生報》有篇報導也有提及：『由芝加哥大學考特博士領導的一個研究小組發現：如果健康成年人每天的睡眠時間平均約 5.2 小時，那麼連續 8 天以後，他分泌的胰島素就會比那些每天睡眠時間大約 8 小時的人多 50%。其結果是，睡眠少的對胰島素的敏感性下降了 40%。』所以長期沒有足夠睡眠的人會對胰島素失去敏感性，時間長了就可能會引起糖尿病了。」

糖尿病的慢性併發症

老媽聽後，一副事不關己，一點也不緊張地說：「只有血糖高一點而已，又沒什麼大不了的。」

阿蕙驚叫：「什麼沒什麼大不了！糖尿病是人體代謝紊亂的一種慢性病，它不會根治，只是會跟著您一生，這個病只有控制的得不得當的問題。一旦沒有妥善治療與控制，會有很多併發症產生的。像發病八年左右有一半以上會出現視網膜病變，進一步視網膜剝離就會失明；一、二十年後腎臟會壞掉，腎功能減退，引起尿毒症洗腎；皮膚抵抗力差，傷口不容易癒合甚至於會到截肢的地步，這是糖尿病的神經病變現象，常發生於下肢，初期酸麻、刺痛繼而對冷熱感覺遲鈍，故受傷機會增加，傷口不易癒合，因此常併發細菌感染致截肢大增；另外，還有就是血管通透性和彈力下降，容易導致高血壓及中風。您想想血管、神經每分每秒都是浸在高濃度的糖水內，當然就會產生一大堆的毛病嘍！所以最恐怖的就是尾隨糖尿病而來的慢性併發症，也就是因為這樣，我們才要好好控制您的血糖了。」

中西醫合併治療

老媽一聽，才知此病的嚴重性，於是問說：「這麼嚴重啊！那要吃藥控制嘍！吃中藥還是西藥？」女兒是中醫師當然要先詢問一下！阿蕙於是說：「若是輕微的，單從飲食及運動著手即可，嚴重的要打針。您這程度，需配合吃藥了。當然要中西醫一起合併治療。西藥降血糖的效果，確實比中藥迅速。您每個月可以到附近賴醫師診所那裡拿西藥吃，期間再加服中藥，中醫就站在輔佐的地位，預防併發症及減少西藥副作用。」

中醫對糖尿病的辨證論治

大姐接著問：「那中醫要如何醫治糖尿病呢？」

阿蕙說：「糖尿病屬於中醫『消渴』病的範疇。依其症候之不同分為上消、中消與下消。上消以大渴引飲，隨飲隨渴為主症，其病在「肺」又稱「肺消」；中消以多食善饑，日益消瘦為主症，其病在「胃」，又稱「胃消」；下消以小便淋濁，如膏如脂為主症，其病在「腎」，又稱「腎消」。以下是簡單的辨證分型您可以參考。

(一)上消(燥熱傷肺)

煩渴多飲、口舌乾燥(肺燥津傷)、尿頻量多(燥熱在上，肺失治節，水不化氣，直趨而下)、舌邊赤紅，苔薄黃、脈洪數(肺燥內熱)。舌尖紅為心火，薄黃者(黃為熱、薄者非積濕之象)，脈洪數。 方藥：消渴方

(二)中消(胃熱消中)

多食易肌(胃火殺穀，引食自救)，口渴多飲(胃火堅燥、腸胃燥熱，引水自救)，消瘦(燥熱痞閉滲泄之路，所飲之水為暴虐所迫，直趨而下)，形體消瘦(腸胃燥熱，食入於胃，化而不收，穀氣下泄，肌肉失養)，或大便秘結(腸胃堅燥失潤)。苔黃燥、脈滑實有力。 方藥：白虎湯

(三)下消(消傷腎陰、陰虛火旺)

尿頻量多(腎虛失約)，口乾舌燥(陰虛津燥)，腰膝痠軟(腎虛外府失養)。尿甜、渾濁如脂膏(腎虛不攝、水津下泄)。或兼煩躁遺精、失眠、舌紅、細脈數(腎中陰虧火旺)。方藥：左歸飲、六味地黃丸

“消渴”中上消多實，中消虛實夾雜，下消多虛。不過臨床上以三個夾雜在一起的多見。也有人認為糖尿病多數為陰虛燥熱挾氣虛，但也不見得全部都如此，所以還是要親自實地去辨證論治，才較準確，治療上不是能絕對劃分清楚的。」

運動的重要性

過了六個月後，老媽的飯後血糖一直在 250mg/dl 左右(理想血糖控制空腹血糖 80-120mg/dl；飯後二小時 100-160mg/dl)，控制的真的不是很理想，於是賴醫師建議她要增加運動了，『像散步和快走是最理想的運動，其他有：慢跑、跳繩、體操、舞蹈、太極

拳、外丹功、騎腳踏車等。飯後 1-2 小時最適合，每次約 30 分鐘到一小時。必須持之以恆。不然至少一週要三次，才能達到效果。』於是老媽很配合地天天去爬山，一個月後，終於飯後血糖就降到 173mg/dl。可見運動對糖尿病是不可或缺的治法之一。

記得那時，老媽笑的很開心地對阿蕙說，「運動真好，我每天下午去爬『龍鳳岩』，那裡有很多人可以聊天，大家還幫忙我撿「蟬退」耶，當然又可以降血糖，真好。」

阿蕙笑著說：「是啊，運動第一會讓您開心，因為有快樂的咖啡因會分泌出來，讓人覺得愉快，有活力、充滿自信，可以降低糖尿病引起的焦慮及憂慮，讓生活過得更積極。第二可以減肥，減少體脂肪，有助於減少對胰島素抗性的產生機率。第三，也一併改善患者體內血脂肪型態，降低病患血中的低密度蛋白膽固醇、總膽固醇及三酸甘油脂，因而降低病人罹患冠狀動脈心臟病的機會。第四，可以增加病人的體力及耐力，使病人的活動力增強。第五，可以強化心肺功能。所以，規則的運動既有利益又經濟！但是要小心，如果期間出現低血糖症狀，如心慌、顫抖、出汗等，要立即食含糖食物如糖果、果汁等，以免血糖過低而意識不清、抽筋，甚至昏厥。」

飲食、運動、藥物三項必須配合

經過 4 個月後，老媽的血糖又突然高了起來，飯前由 136 升到 200mg/dl，飯後 143 爬到 259mg/dl，她又開始緊張，懷疑運動沒效了。

阿蕙只好跟她說，「那是因為您最近放鬆了，以為糖尿病好了，就沒有再嚴謹的忌口了。什麼都吃對糖尿病患者不行的，這種病就是要長期奮戰，不能太鬆懈的。

剛開始，不是有跟您說，飲食要定時、定量，用植物油炒菜，少喝含糖飲料、酒類，避免額外食用含澱粉高的點心，少吃油炸食物及甜食，多吃纖維量多的食物(如蔬菜)，攝取低鹽飲食，食用適量的水果....等。其實糖尿病飲食是有一定的中心準則。一是控制每日總熱量的攝入，二是調整三大營養素的比例。每日總熱量是從標準體重計算而得來的，一般每日熱量是每日每公斤體重 30-35 千卡。一般來說，脂肪提供的熱量不應超出總熱量的 30%，碳水化合物約 50%，蛋白質約佔 20%。若還不清楚，可以找營養師來幫忙了解，定出食譜那就更準確了。其實只要了解後，照著比例來吃，血糖控制的平穩時，我們還是可以帶您去素食餐廳享受美食的！」

老媽聽了，點點頭，持續忌口、運動、及按時服藥，期望血糖平穩，而能過得沒有負擔、健康快樂的日子！