

# 糖尿病慢性併發症



黃國欽醫師與家人出遊時合影

## 防得早・活得好

文／中西醫結合科 主治醫師 黃國欽

**衛**生署公布國人去年10大死因統計，糖尿病依然蟬聯第4位（女性死因第3位，男性死因第5位），而且不論粗死亡率或標準化死亡率，均呈上升趨勢，顯示糖尿病對國人生命的危害正變本加厲。因此，防治糖尿病不只是防治糖尿病本身，更重要的是防治因糖尿病而來的併發症。

糖尿病的併發症可分為急性與慢性兩種。急性併發症包括糖尿病酮酸中毒、高血糖高滲性症候群與低血糖，其立即性的危險與致命性的威脅雖然不容忽視，但隨著醫療進步，急性併發症的發生率或死亡率，均已降低許多。慢性併發症則不然，它的發展過程漫長，沒有明顯徵候，以致患

者不是不以為意，照樣放縱口腹之欲，就是太過戒慎恐懼，拚命忌口，變成營養不良。這兩種態度也導致患者在疾病控制的態度上，與醫師的要求出現落差，進而蠶食了健康。

### 小心！糖尿病會謀殺你的血管…

常見的糖尿病慢性併發性可分為小血管病變（包括糖尿病視網膜病變、糖尿病神經病變與糖尿病腎病變）、大血管病變（包括腦血管病變、冠心病與周邊動脈病變），以及糖尿病足。雖然一般認為慢性併發症的發生與糖尿病控制的優劣有關，但確定的機轉至今仍不十分清楚，事實上，許多糖尿病患儘管血糖長年控制不良，卻沒有出現嚴重的併發症。不過，醫界許多大型研究及後續追蹤結果，均已確認糖化血紅素、膽固醇、血壓等控制不良，代表有較高的相對風險。

按美國糖尿病協會最新的建議，成人糖尿病應控制糖化血紅素低於7%，餐前血糖低於90-130 mg/dL，餐後血糖低於180 mg/dL；血壓低於130/80 mmHg；低密度脂蛋白膽固醇低於100 mg/dL，高密度脂蛋白膽固醇男性高於40 mg/dL，女性高於50 mg/dL。此外，每次門診均應檢查血壓，至少每6個月檢查1次糖化血色素，每年做1次血脂檢查、足部臨床神經學檢查及血管評估、尿中白蛋白與肌酸酐比值，以及眼底視網膜檢查。





注意！當先天體質加後天失調…

糖尿病在中醫是屬於「消渴症」的範疇，病因十分複雜，單從中醫的角度而言，最初的病理機轉常是先天體質原本就傾向於氣虛陰虛，再加上後天情志不遂、飲食無度、勞欲飲酒過度、亂用補品、形體肥胖、安逸少動等，終於「引狼入室」。特別是如果過度進食高糖份、高脂肪、高熱量的食物，再加上懶得動，過剩熱量無法消耗，鬱積體內，導致肥胖，鬱積日久，更化為痰濁與鬱火。鬱火在體內慢慢耗損元氣與陰精，便會造成「氣陰兩虛」。氣陰兩虛之人將出現各種症狀，包括口乾，口渴，容易疲倦，體重下降等。此外，痰濁鬱積會在體內堆積脂肪、尿酸等代謝產物，甚且引發脂肪肝、血管粥樣硬化、氣血運行不利，臟器損傷與目盲肢殘等可怕的併發症便可能接踵而至（圖1）。由於元氣精血受損，長此以往，體質易演變為陰陽兩虛或以陽虛為主。

對策！提早從生活和飲食著手…

因此，糖尿病的中醫療法通常是以清熱生津、益氣養陰為基礎，再針對病情選用清熱瀉火、健脾益氣、化痰瀉濁、滋補腎氣等治法，初宜養肺降心，久則滋腎養脾。目前已知糖尿病的主要併發症幾乎都以血管病變為病理機轉的核心，所以近代中醫名家祝謚予認為冠心病、腦血管病變、高血壓、眼底視網膜病變、神經變病等，均是「血脈瘀阻」所致。活血化瘀通絡的治療方法應一以貫之，就算瘀血症狀不明顯，也應防範未然。

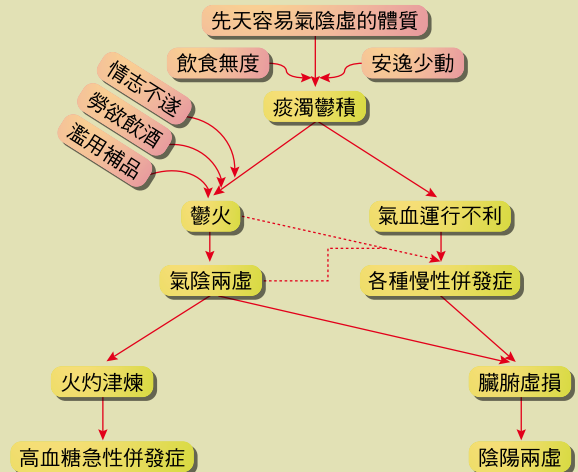


圖1：糖尿病中醫病機示意簡圖

既然慢性併發症是在不知不覺中進行，一旦損傷形成，無法完全復元，可見要防治糖尿病併發症，必須從日常生活與飲食習慣著手，並且持之以恆，才能奏效。

飲食控制是治療糖尿病很重要的一環，不論病情輕重、病程長短和有無併發症，均不可或缺。糖尿病患者應根據個人需求，調配各類食物的份量、比例與採取適當的烹調方式，若能參考中醫體質證型的診斷，再來選擇適合體質的食物，效果必然更加理想。

建議！善用食療有助化險為夷…

就中醫的理論而言，糖尿病起源於先天容易氣虛陰虛的體質，因此容易出現在有糖尿病家族病史的人身上。這些高危險群在年紀輕輕，尚未罹患糖尿病之前，就應好好調養，培元固本，飲食定時定量，均衡攝取6大類食物。食物選擇以味甘淡，性平或微涼，可養護脾胃之陰者為宜，例如糙米、山藥、黃豆、綠豆、蓮子、玉米、薏仁、冬瓜、黃瓜、絲瓜、芹菜、莧菜等。



如果年輕時未能調理得當，往往在中年以後，或者發胖，出現中廣體型；或者出現高脂血症、高尿酸血症；或者因痰濁鬱積導致厚膩舌苔；此時即使還沒有糖尿病，也經常會有葡萄糖不耐的問題。因此，務必積極控制血脂、體重與食量，切勿暴飲暴食，甘平微涼的食物仍是首選。在食療方面，可酌加理氣化痰、健脾消脂的食物，例如玫瑰花、菊花、洛神花、曇花、佛手、荷葉、香茅、山楂、冬瓜、茼蒿、芹菜、韭菜、四季豆、白蘿蔔等。

痰濁鬱積日久，易致鬱火，情緒壓力（情志不遂，鬱怒化火）、縱欲過度（相火妄動）、飲酒過量（濕熱之品）、濫用補品（常為辛溫香燥之品）等，也會令鬱火加重，消耗元氣與陰精耗損，以致覺得口乾、口渴、容易疲倦和體重下降，食療應選擇甘涼柔潤之品以補氣滋陰，例如冬瓜、白蘿蔔、西瓜翠衣、玉米鬚；亦可用寒涼之品如苦瓜、山苦瓜、蓮子心、大白菜、牛蒡之類，清瀉鬱火。痰濁鬱積最後會使氣血運行不利，此時的食療應酌加活血化瘀通絡之品，如黑木耳、茄子、納豆等。

### 切記！規律運動也能控制血糖…

運動也很重要，運動可以增加胰島素敏感性，改善血糖控制，幫助減輕體重。2000年及2001年的《內科醫學年鑑（Annals of Internal Medicine）》中提到，糖尿病人若能規律運動，在12-14年之內死亡的機率將明顯較低。中華民國糖尿病學會的第2型糖尿病照護指引中建議，病人應積極參與休閒活動及娛樂性的運動，每週運動5次，每次30分鐘，維持心跳130次／分以上。中醫典籍《諸病源候論·消渴病諸候》中提到：「先行120步，多者千步，然後食之。」《外台秘要》也指出：「養性之道，不欲飽食便臥。亦不宜終日久坐。皆損壽也。人欲小勞，但莫久勞疲極也，不可強所不能。」均已扼要說明運動的原則及重要性，與現今的糖尿病照護指引可謂不謀而合。

糖尿病患者的死因約有四分之三是慢性併發症引起，併發症所衍申的後續問題既困擾病患和家屬，也嚴重消耗醫療資源，對於患者的健康照護，實有賴中西醫學共同把關。🕒