

中医如何防治 2 型糖尿病

邓 龙

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

【中图分类号】R587.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 01-078-01

中医把糖尿病称为“消渴”，“消疾”等，在西医学上被分为 1 型糖尿病和 2 型糖尿病。2 型糖尿病的发病年龄基本上超过 40 岁，发病缓慢且无症状。在疾病开始时，胰岛仍然可以分泌胰岛素，但大多数胰岛素不能很好地利用。

据研究，在目前确诊的糖尿病患者里，2 型糖尿病占总糖尿病的 90% 及以上。2 型糖尿病患者的血浆胰岛素降低程度不如 1 型糖尿病患者严重。患者在初患病时，没有任何异常，也没有明显的症状，病人一开始没有不适，食欲旺盛，营养良好，身心力量正常，工作和生活均未受到任何影响，脉搏，舌头和症状均正常。中医四诊法极难检测。此外，在许多无症状患者中，空腹血糖水平都为阴性，但最高血糖水平有时会在饭后 2 小时超过正常水平。

2 型糖尿病的不良症状通常是可逆的，有很多方法可以治疗 2 型糖尿病。当胰岛素分泌被前列腺素抑制时，服用中药和一些减少糖分吸收，促进胰岛素分泌或促进胰岛素利用的药物也可以达到患者及家属满意的效果。

中药在糖尿病及其并发症的防治中具有稳定的作用，具有相对安全，不良反应小，有效调节体内阴阳平衡等优点。随着中西医结合治疗和临床科学研究的不断深入，中药在糖尿病治疗领域也有了自己的话语权。但是任何中草药都不能替代西药降糖药的功效，中药治疗应在西药将血糖降低到理想范围的基础上进行。在治疗糖尿病并发症前，必须首先将血糖控制在理想水平范围内，方可进行治疗。

2 型糖尿病常用的中药有补气，补阴，清热活血，消食等作用。黄芪，山药，人参，刺五加，西洋参，地黄和枸杞可根据实际情况选择。在疾病早期治疗时，重点是滋养肺阴，减少心火，减少胃热。在中期，它的重点是加强脾胃。在后期，着重于调理肾脏和巩固精华。重视先天因素和后天营养，以治疗根本病因，缓解不适症状。

多食用百合，西葫芦，它们具有生津润燥的作用，可以选择使用新鲜的甘蔗水代替茶；口干口渴可以多喝苦丁茶与菊花茶，平时还要多吃黄瓜，蓝莓，山药和葛根鱼汤。

患有高危阴虚和严重并发症的糖尿病患者应预防感冒和肺部感染，注意防治低血糖。由于糖尿病患者的皮肤抵抗力差，容易引起皮肤溃疡和感染，因此应予以护理糖尿病容易形成口腔溃疡，口腔炎，因为糖尿病患者阴虚，燥热，胃灼热，应每天按时按量刷牙，饭后漱口，做好口腔保健。注意个人卫生，生活规则，确保睡眠，注意增添衣物，并避免感冒；注意足部保健和护理；

有一些患者，因为身体还有其他病症，例如高血脂，高蛋白，肥胖症，肾病，心脑血管病和动脉硬化等，就算患上了糖尿病也一直没有糖尿病症状和体征，每次病情随检也都没有发现有血糖异常，一直到病情晚期发生严重并发症时才发现患有糖尿病，所以糖尿病的预防十分关键。

研究表明，减肥尤其“瘦肚子”对 2 型糖尿病的预防可以起到十分重要的作用。遗传因素造成的肥胖症和后天形成的肥胖症都与 2 型糖尿病的发生密切相关。

定期体育锻炼是治疗 2 型糖尿病的重要方法之一，许多 2 型糖尿病患者发现体育锻炼可以使日常血糖控制更为容易。因为定期进行体育锻炼可以增加胰岛素敏感性并降低胰岛素抵抗。另外，体育锻炼和均衡的热量限制饮食相结合可以减轻体重，进一步降低胰岛素抵抗。

患者根据自己的病情，年龄，状况，经济和文化背景选择合适的有氧运动方法，如太极拳，气功，游泳，散步快走，慢跑等。生活环境注意温度和湿度，保持眼睛，嘴巴，会阴和皮肤清洁卫生。每周进行两次轻度或中度运动。日常生活中戒烟限制饮酒。根据四季温度变化及时增减衣服，谨防感冒。

伤筋动骨真的需要 100 天吗？

刘 圣

温江区中医医院 611130

【中图分类号】R683

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 01-078-02

有句老话说伤筋动骨 100 天，这句话并不是空口无凭，在临床上伤筋动骨是指机体受到外伤引起的骨折伤筋，“筋”起到联系骨、组成关节和活动关节的作用。任何导致“筋”的位置、顺序、结构、走行方向异常的因素，均能使“筋”的作用失常或丧失，也就是所谓的“伤筋”。至于骨折，简单讲就是由于各种原因导致的骨头断裂。骨折患者一般都合

并有“伤筋”，而“伤筋”患者却未必都合并骨折。

骨折愈合需要经过以下 3 个时期：

骨折的第一期称为血肿机化期，骨折后 6-8 小时内血肿开始形成凝血块，毛细血管增生，各种纤维细胞侵入，血肿发生机化，肉芽组织变为纤维结缔组织，使骨折断端初步连接在一起，这一时期约在骨折后 2-3 周完成。