

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。

骨折的第二期称为原始骨痂形成期，骨折断端的纤维结缔组织，经过软骨细胞的增生、变性、钙化而骨化，这是软骨质内骨化，这一时期一般需要4-8周。

骨折的第三期称为骨痂改造期，原始骨痂进行改造，成骨细胞增生，新生骨小梁也逐步增加，并逐渐排列成规则致密的骨小梁，使骨折断端形成骨性连接，这一时期需要8-12周。这样从骨折开始到骨性连接一般需要三个月左右的时间。

所以说“伤筋动骨100天”还是有一定依据的。但是不能说所有的骨折都要100天，骨折愈合也受着很多方面的影响：

一、内在影响

1. 骨折断端血液供应对骨折愈合的影响

1) 骨折断血液供应通畅的重要性；2) 断端之一发生血液供应障碍：愈合缓慢，骨不连接；3) 两断端的血液供应均发生障碍，不及时复位和固定，会导致不愈合；4) 断端之一完全丧失血液供应会发生骨坏死。

2. 骨感染的影响

1) 骨骼的破坏不仅限于损伤，同时也会时感染导致；2) 断端骨质的吸收，不但由于损伤性充血也由于感染性充血；3) 只有感染痊愈、充血消失才能开始骨化；4) 感染性骨折有创口存在或固定不牢、经常换药，也会发生断端移位。

3. 年龄的影响

像股骨骨折的小儿一个月左右就可基本愈合，成年人则往往需要3个月以上才能愈合。

4. 体质营养状态的影响

二、外在影响

1. 复位的影响：时间、次数、程度、方法。

2. 固定的影响：方法、固定不恰当、时间不足、固定的技术。

这些都是影响骨折愈合的因素，因为这些因素会使愈合受到障碍，有可能也会超过这个“100天”的期限，所以一定

要根据实况来定义才能有效的帮助恢复。

我们在临床上该如何去治疗并恢复呢？

现如今临床上主要采用的方法是：内外兼治、筋骨并重、动静结合、医患协作。

内外兼治指的是：利用对其患处贴膏药和吃药两者协同治疗。

筋骨并重指的是：同时治疗筋骨，在骨头复位以后也要注意筋的功能并疏通。

动静结合指的是：休息与活动的结合，早期时要用夹板或内固定来保持筋骨的再次连接，所以不要过多的做一些有碍愈合的动作，后期就可以进行一些简单的功能性锻炼来帮助恢复。

医患协作指的是：可以好好的配合医务人员进行治疗。

骨折该如何进行预防？

1、18岁以下的儿童及青少年，每日应摄取1200毫克钙质，成年人则每月应摄取800毫克钙质，同时要多摄取维生素D，帮助身体更容易并且更有效地吸收钙质。

2、冬季，特别是北方的一些城市，含钙食物比较缺乏，通过日常的饮食，已不能补充足量的钙，可以在医生的指导下通过服用钙制剂来补充。补充钙剂时，应注意选择钙含量高并且吸收率高的钙尔奇D片，其元素钙含量高，吸收相对也高，并含有维生素D，是钙补充剂的上选产品。

3、晒太阳。晒太阳也不失为一种补钙方法。冬季太阳比较温和，适合多在户外晒晒太阳：上午6-9时，阳光以温暖柔和的红外线为主，是一天中晒太阳的一个黄金时段：上午9-10时，下午4-7时，阳光中紫外线A光束增多，是储备体内“阳光荷尔蒙”维生素D的大好时间，而上午10时下午4时，对皮肤有害的紫外线B光束和C光束含量最高，应尽可能避免接触。

4、经常运动有利于保持你的反映敏捷和肌肉强壮，有利于身体协调，降低摔跤的可能性。

中医如何有效改善治疗高血压

余高成

四川省南江县长赤镇红四卫生院 636632

【中图分类号】R544.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 01-079-02

近些年来，我国高血压发病率呈逐年上升的趋势，相关统计数据显示，我国约有1/3的成年人深受高血压的影响。并且该疾病进展迅速，并发症发生风险较高，存在一定的死亡风险。临床对高血压治疗的主要原则为控制为主，对其进行根治十分困难。现如今中医学科发展迅速，对于高血压治疗的研究也在不断深入，取得了明显的成效。中医学认为导致高血压发病的主要因素为患者机体肝脏、脾脏及肾脏功能衰退或失衡。结合其发病机制的差异性，可以将高血压疾病划分为几个症型，对症施治。下面本文对中医改善治疗高血压的措施展开分析。

1 中医高血压分型及治疗

1.1 肝阳上亢型高血压

该类高血压症型十分常见，患者的主要症状表现为头痛、头晕，特别是经过久坐后站起、久蹲后站起症状明显，同时伴随耳鸣、眩晕等其他表现。部分患者还存在睡眠障碍、精

神难以集中等表现。中医学认为，导致该类高血压发生的原因因为肝功能紊乱，需要尊新平肝潜阳的治疗原则。可以通过中药进行治疗，如钩藤、酸枣仁、夏枯草等药物，有助于改善患者的病情。

1.2 痰湿中阻型高血压

患者的主要症状表现为头痛、胸闷以及恶心等。部分患者存在全身乏力、四肢麻木等表现。中医学认为导致该症型高血压的主要原因为脾功能衰退。因此需要遵循理气健脾的原则进行治疗，达到改善患者微循环的效果。在药物选择方面，可以使用半夏白术天麻汤进行治疗，改善脾虚不足导致的高血压症状。该药物的主要成分为半夏、陈皮、白术等。

1.3 肝内阴虚型高血压

该类高血压症型患者的主要症状表现为头晕、耳鸣、身体乏力、多梦等，发病眼因为患者肝风内动导致虚火侵扰，所以中医学治疗该疾病需要遵循补肾填精、滋肝肾阴的原则，