



【祝君健康】

治未病—預防糖尿病併發症

糖尿病是一種全身慢性進行性疾病。近年來其發病率在逐漸上升。糖尿病本身是可治之症，可怕的是糖尿病所帶來的並發症。糖尿病的併發症很多，最常見的是全身神經、微血管、大血管病變。因糖尿病引起的冠心病、腎病、腦病、神經病變、視網膜病變、骨關節病、皮膚疾病、口腔疾病、下肢血管病等併發症，往往在疾病的過程中悄然發生，是危及患者健康和生命的重要原因。

易患糖尿病併發症的危險因素有：1.飲食因素，如嗜食肥甘厚膩飲食等。2.肥胖。3.高血脂。4.體質因素，如缺乏鍛煉，多思多慮，脾氣暴躁、素體虛弱等。

中醫認為，“未病先防，已病防變”。為了預防糖尿病併發症的發生，我們應該從“治未病”開始，進行預防和治療。

首先，要盡可能使血糖降至正常或接近正常。飲食治療是糖尿病的基本治療方法。肥甘厚味，為本病之大忌。控制飲食，是治療的根本。不論是否應用藥物治療，均應長期堅持和嚴格執行飲食治療。應以患者體重的改變、健康狀況、活動能力等總體情況作為參考條件。除了血糖控制滿意外，還要求血脂、血壓正常或接近正常。

健康的生活方式是減少糖尿病併發症的重要手段。要禁煙，戒酒。患者可以根據自身條件選擇適當的方式進行體育鍛煉，如游泳，散步，太極拳，氣功等。

情緒的調控至關重要。要客觀、全面地認識本病。糖尿病雖是終身性疾病，但並非無藥可醫。經適當的治療後，病情是可以得到控制的。保持精神愉悅，情緒穩定，對治病大有裨益。患者應樹立治病的信心和恒心。

中醫認為糖尿病為“消渴”，多因先天稟賦不足，或恣啖肥甘酒醴，五志過極，熱病火燥等原因致病。如“不減滋味，不戒嗜欲，不節喜怒”，則易“複作”。中醫用辨證論治的方法，分別施以清熱保津、益氣養陰，活血化瘀等治法。有很多治療消渴的有效古方至今仍廣為運用，如六味地黃丸、玉泉丸、沙參麥冬湯、增液湯、生脈散、玉女煎、二冬湯、消渴茶等。可以降低血糖，預防併發症的發生，改善口渴咽干、少氣乏力等症狀。

科大醫院
劉夢光醫生
2008.5.8