

吉祥

关于糖尿病中医食疗



# 主要内容

- 中医药对糖尿病的病因认识
- 糖尿病的中医药治疗
- 对中医药的认识误区
- 降糖的天然植物及常用药膳



# 糖尿病的中医理论诠释沿革

- 糖尿病属于中医“消渴”、消瘵范畴，首见于《内经》

《灵枢·五变》：五脏皆柔弱者，善病消瘵

《素问·奇病论》：此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，故其气上溢，转为消渴

- 《金匱要略》立消渴专篇，提出三消症状及治疗方药

- 《外台秘要》：渴而饮水多，小便数，有脂，似麸片甜者，皆是消渴病也 每发即小便至甜，焦枯消瘦

- 《诸病源候论》：其病变多发痈疽



# 糖尿病发病原因

饮食不节  
过食肥甘厚味



脾胃运化失职  
积热内蕴  
化燥伤津

情志失调



气机郁结化火

素体阴虚  
劳伤过度



阴精损耗  
阴虚火旺



发为消渴



# 糖尿病的基本病机

- 阴虚燥热，而以阴虚为本，燥热为标，两者互为因果。
- 病变的脏腑主要在于肺、胃、肾三脏，表现为肺燥、胃热、肾虚证候。
- 消渴病迁延日久，阴损及阳，可见气阴两虚或阴阳俱虚之候，且并发胸痹、中风、水肿，脱疽、痿证、雀盲等病症。

# 目前公认的中医病机认识

- 初期为阴津亏耗燥热偏盛，以多饮、多尿、多食、消瘦、疲乏为主要临床表现。
- 病变中期多为气阴两虚，络脉瘀阻。临床表现以口干、乏力、气短、舌胖质暗为主要特征，典型的三多症状较为显著，大多出现视物模糊、肢体麻木、眩晕心悸、胸闷胸痛、水肿尿浊、中风偏瘫等合并症。
- 病变后期阴损气耗阳伤，终致阴阳失调，痰瘀互阻，脏腑经脉严重受损而出现肾衰水肿、胸痹、坏疽、中风昏迷等严重的合并症。

吉祥如意

- 近年来对糖尿病病因病机的研究不断深入，除阴虚燥热的观点外又有新的创立，不仅丰富了糖尿病的病因病机理论，而且也为糖尿病的治疗开辟了新径。



# 糖尿病的治疗



- 中医治疗糖尿病重点是非胰岛素依赖型糖尿病及合并症，集中在控制血糖、降低血脂、防治微血管病变三个难点方面
- 治疗大法概括为：滋阴清热、益气养阴、补肾健脾、活血化瘀、行气活血、补肾活血等
- 益气养阴活血、补肾活血对糖尿病慢性并发症的治疗作用愈来愈受到人们的重视。



# 1、滋阴清热：

- 本病的基本病理为阴虚燥热，故治疗宜滋阴清热为主，采用三消分治法，
- 上消：花粉、石膏、生熟地、知母、元参、山药；
- 下消用生熟地、元参、花粉、山萸肉等；
- 滋阴清热所用药物大多寒凉，故不宜长期服用，以免寒凉损伤脾胃。

## 2、益气养阴

:

认为消渴病久，阴损耗气，而致气阴两虚，故治宜益气养阴为主。生黄芪、人参、花粉、知母、葛根、天冬等。

## 3、滋阴补肾：

消渴病虽有肺热、胃燥、肾虚之异，但关键在于肾虚，治宜补肾为主。生熟地、元参、黄芪、山萸肉、茯苓、党参等。

## 4、活血化瘀

- 活血化瘀法的运用为糖尿病的治疗开辟了新径。用当归、木香、川芎、赤芍等治疗血瘀型糖尿病，不仅临床症状改善，而且全血比粘度、血浆比粘度、纤维蛋白原、血糖、血脂均有显著下降。

从活血化瘀的药物中寻找改善血小板聚集功能，抗凝、促纤溶的中草药，对防治糖尿病微血管病变具有极为重要的价值

## 5、益气养阴，行气活血

- 血瘀型单独存在者较少，多与气阴虚或阴阳两虚并存，且多挟有气滞。
- 采用益气养阴行气活血方药(黄芪、太子参、生地、花粉、丹参、红花、枳实等)对气阴两虚兼瘀的II型糖尿病改善临床症状，降低血糖、尿糖、调整脂类代谢紊乱，对预防II型糖尿病血管病变有较好的疗效。



# 糖尿病常用药物



- 有显著降血糖作用的中药：人参、黄芪、黄精、山药、枸杞子、地黄、茯苓、仙灵脾、山萸肉、当归等；
- 能降低尿糖的中药：山药、山萸肉、金樱子、桑螵蛸、芡实等补肾摄精药；
- 益气健脾药：白术、苍术、鸡内金、黄芪等
- 血脂紊乱可用：鸡内金、泽泻、槐米、大黄等
- 血流变异常或微循环障碍：当归、丹参、桃仁、红花、川芎、赤芍、水蛭、土元、益母草、泽泻、三七等



## 现代药理学研究表明：

- 山萸肉、山药、人参、黄芪、枸杞、玉竹、天冬、葛根、天花粉、知母、黄柏、黄连、首乌等均具有降糖作用，可结合辨证选用  
本病多难速效，必须坚持方可缓慢见功





# 中医中药可以治愈糖尿病吗？

- 不是所有的糖尿病病友均适合中医治

疗



- 目前还未发现任何一种中药能代替胰



岛素



# 中医中药可以治愈糖尿病吗？

- 到目前为止，对中药的降糖效果已有定论，  
即达不到西药的降糖效果
- 中医对防治各种糖尿病慢性并发症有一定的  
作用
- 应在正规医院请医生为您辨证用药

# 中药无毒，西药有害吗？

- 龙胆泻肝丸事件，暴露了长期以来被忽视的中药的不良作用问题
- 现有资料已将含马兜铃酸的中药列出：马兜铃、关木通、广防己、青木香、天仙藤、寻骨风等
- 资料提示，长期小剂量含马兜铃酸的药物，不但可以导致慢性肾功能衰竭，而且可能致癌

# 中药无毒，西药有害吗？



服用中药时注意 以下几点：

- 任何药物都有不良反应，只有多少之差，长期服用某种药物必须引起重视
- 遵从医嘱，权衡利弊
- 必须认识到保健品不是药，有病靠保健品未必解决问题



# 六味地黄丸降血糖的作用有多大？

- 用蜜丸降血糖是不可取的，因为蜜丸配制时药物**50%** + 蜜**50%**，不适合降血糖，建议使用无糖的水丸
- 即使是水丸也没有很强的降血糖作用，但能够改善出现肾阴虚糖尿病患者的症状：口干、尿黄、腰酸、腿软等。
- 延缓糖尿病出现并发症是有好处的，所以应该早期，长期服用，并配合其他降糖药使用
- 机制：主要是抗氧化、降血脂等，具体机制不清

新福迎祥

# 植物中的天然降糖物质

- **苦瓜** 性味苦寒，具有清热解凉，滋阴壮阳，降低血糖等功效。具有很高的药用价值，如苦瓜中胰岛素类似物质、苦瓜素等，具有抗突变、抗肿瘤、抗艾滋病和提高人体免疫力等功效。
- 苦瓜皂甙对模型动物有明显的降血糖作用，与优降糖相比，其作用缓慢而持久。
- 苦瓜肉中含有非皂甙降糖化合物。苦瓜汁的降糖作用是通过刺激活化的 $\beta$ 细胞分泌的胰岛素实现的。对苦瓜肉中非皂甙化合物的定性、分离和提取具有重要意义。

# 植物中的天然降糖物质



- **南瓜** 南瓜是我国传统的降糖食物之一，南瓜的降糖成分主要为南瓜戊糖、南瓜的主要降糖成分是果胶和铬，其中果胶可延缓肠道对糖及脂质的吸收，而缺铬则是**T2DM**的重要发病机制之一。

■ 南瓜不仅可以影响糖的吸收，还可通过补充铬元素，从而使**T2DM**患者体内缺乏的一种含铬复合物—糖耐量因子**(GTF)**得到补充，进而起到降糖作用。



# 植物中的天然降糖物质



- **豌豆** 体内和体外试验研究豌豆冻干粉及粗提物的降糖作用结果表明，**NIDDM**大鼠在经口给予含有豌豆冻干粉的饮食**2~3 d**后血糖明显降低，**10 d**后，血糖下降**50%**；同时，豌豆粗提物有很强的抑制胰淀粉酶活性的作用，可通过抑制肠道内碳水化合物的消化而降低血糖。



# 植物中的天然降糖物质



- 茶叶中的主要降糖成分是**茶叶复合多糖(TPS)**，在给予小鼠腹腔注射**TPS 12 h**后，其血糖显著下降。
- 茶色素对糖尿病患者有显著的抗凝、促纤溶、防止血小板粘附和聚集的作用。
- 日本**Nakahara**等的研究表明，乌龙茶提取物可抑制  $\alpha$ -淀粉酶和蔗糖酶的活性，故可阻碍小肠对淀粉和蔗糖的消化吸收，从而抑制餐后血糖升高。



# 植物中的天然降糖物质



- 麦麸、荞麦、玉米粉等富含水溶性纤维的谷物可改善糖尿病患者的糖代谢和脂肪代谢，并减少外源性胰岛素的用量。
- 可能的作用机制包括：**(1) 延迟胃排空** **(2) 刺激肝脏的糖酵解、抑制糖异生。减少胃肠肽分泌，减轻胰岛  $\beta$  细胞的负担，增加胰岛素与其受体结合，增加组织对胰岛素的敏感性。**



# 植物药



- 人参用于糖尿病的治疗在《本草纲目》中就有记载，近几十年有很多关于以人参为主的复方制剂治疗糖尿病的报道。
- 人参可明显降低糖尿病模型大鼠的空腹血糖，日本的研究表明腹腔注射人参皂甙-Rb2 6 d后，糖尿病大鼠的血糖降低、肝中碳水化合物及糖代谢趋向正常、多食多尿等症状减轻



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/518106060013006057>