



瑞
瑞
醫
師

中
醫
小
教
室

中醫談「糖尿病迷思」

馬光百合中醫診所 黃千瑞 醫師



科學中藥不會傷腎！



什麼是「科學中藥」



瑞瑞醫師

中醫小教室

- **科學中藥**是GMP中藥廠將中藥材以現代化設備經水煎煮、濃縮、造粒，製成「顆粒、散、錠、膠囊」等不同劑型供中醫師處方調劑使用
- 科學中藥就是「濃縮中藥」別稱



科學中藥 不等於 草藥



瑞瑞醫師
中醫小教室



但是傳統中藥材也是無辜的



瑞瑞醫師
中醫小教室



馬兜鈴酸中藥材早已禁用



瑞
瑞
醫
師

中
醫
小
教
室

- 馬兜鈴酸腎病變 (aristolochic acid nephropathy, AAN) 事件
- 2003 年 11 月 4 日行政院衛生署中醫藥委員會公佈內含馬兜鈴酸成份的中藥為禁藥，其中有「廣防己」、「關木通」、「馬兜鈴」、「天仙藤」、「青木香」。



科學中藥可以**降低**慢性腎病患者進程 到末期腎病的風險

> *Kidney Int.* 2015 Dec;88(6):1365-1373. doi: 10.1038/ki.2015.226. Epub 2015 Aug 5.

Association of prescribed Chinese herbal medicine use with risk of end-stage renal disease in patients with chronic kidney disease

Ming-Yen Lin ^{1 2 3}, Yi-Wen Chiu ^{1 2}, Jung-San Chang ^{2 4}, Hung-Lung Lin ⁵, Charles Tzu-Chi Lee ⁶,
Guei-Fen Chiu ⁷, Mei-Chuan Kuo ^{1 2}, Ming-Tsang Wu ⁶, Hung-Chun Chen ^{1 2}, Shang-Jyh Hwang ^{1 2 8}



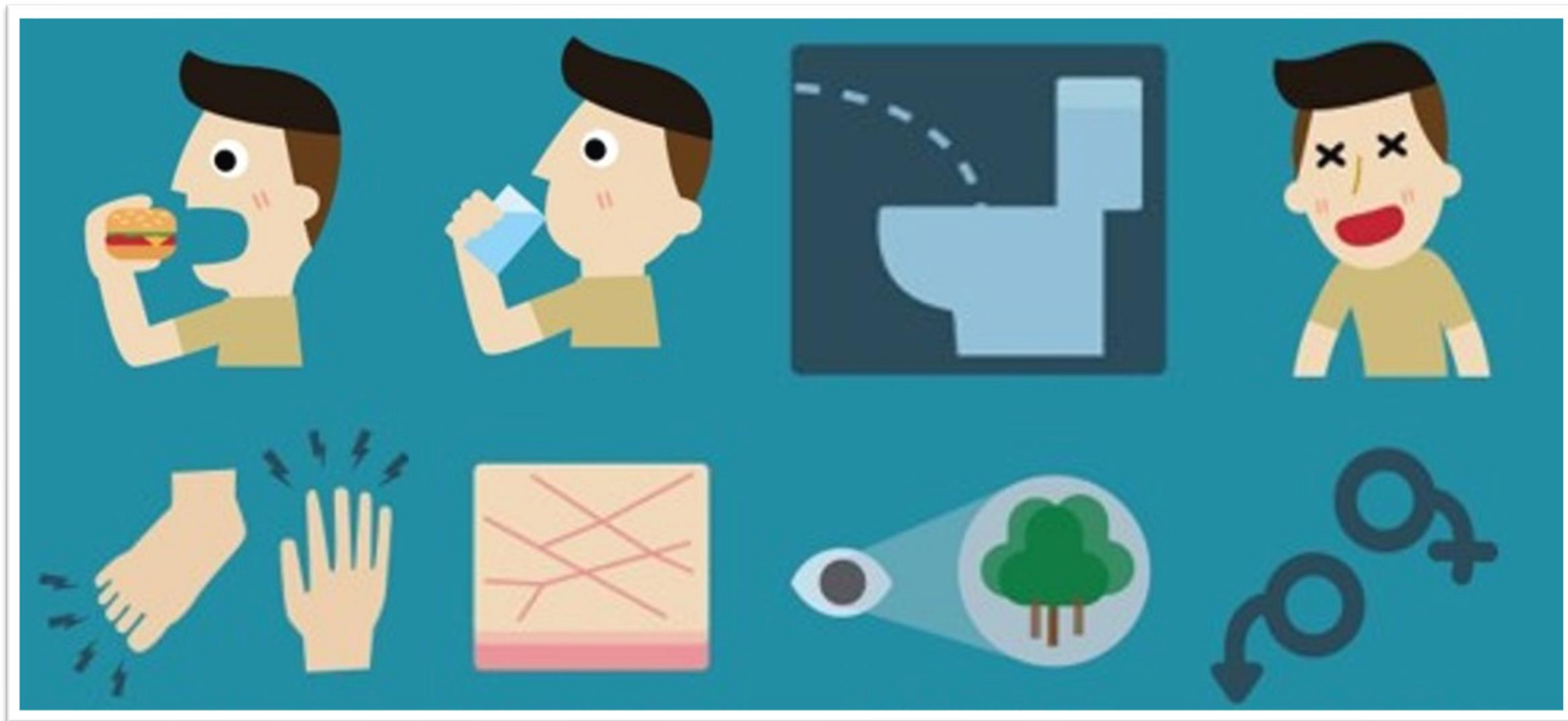
西醫中醫共同合作



糖尿病常見症狀



瑞瑞醫師
中醫小教室



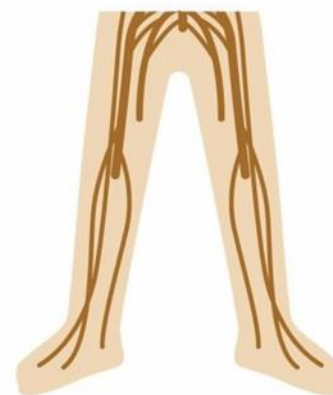
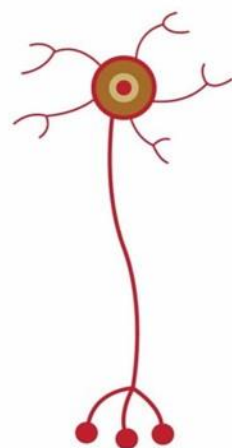
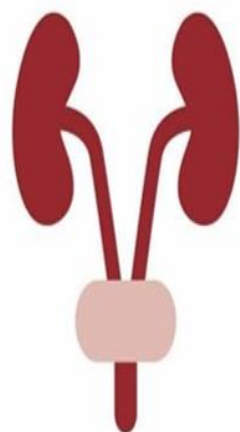
糖尿病常見併發症



瑞
瑞
醫
師

中
醫
小
教
室

- 大血管病變：腦部、心臟、下肢血管病變
- 小血管病變：眼睛視網膜、腎臟病變
- 神經病變：肌肉痠麻疼痛、溫度或痛覺感覺敏銳度下降
- 足部病變：糖尿病足，足部傷口不易痊癒



中醫能處理糖尿病相關症狀及併發症



瑞瑞醫師
中醫小教室





中醫觀點看糖尿病



消渴



瑞
瑞
醫師

中
醫
小
教
室

- 中醫並沒有「糖尿病」這個病名，但是古籍有記錄「消渴」
- 「消」
 - 消耗：攝取與一般人等量的食物，仍然感到**飢餓**或能量不足
 - 消瘦：常發於病程後期，患者出現陰虛的情況，逐漸**消瘦**
- 「渴」
 - **代表**患者會感覺口渴，所以往往會出現**飲水量變多**的情況

中醫病因病機



瑞瑞醫師

中醫小教室

- 病機以**陰虛為本，燥熱為標**
 - 糖尿病發病初期，患者身體多為壯實的，所以臨床表現為實證，隨著病程發展到中後期，由於能量過度消耗，逐漸轉變成陰虛
- 病變臟腑著重在於**肺、胃、腎**三臟，其中以腎最為關鍵



三消與臟腑



瑞瑞醫師

中醫小教室

➤ 程度輕重不同，而有上、中、下三消之分

「上消」	• 以肺燥為主	• 多飲	影響肺部，因燥而損傷津液，出現煩渴而多喝水
「中消」	• 以胃熱為主	• 多食	損及中焦的脾胃，症狀就是善飢而多食
「下消」	• 以腎虛為主	• 多尿	往下影響到腎臟，就可能出現小便顏色偏黃或是有混濁的蛋白尿



中醫如何處理糖尿病





1. 中藥協助調節與穩定血糖

Review

➤ [Int J Biol Macromol. 2019 Jan;121:1240-1253. doi: 10.1016/j.ijbiomac.2018.10.072.](#)

Epub 2018 Oct 19.

Polysaccharides from Chinese herbal medicine for anti-diabetes recent advances

Yu Zheng ¹, Lan Bai ², Yanping Zhou ², Rongsheng Tong ², Minghui Zeng ³, Xiaofang Li ⁴, Jianyou Shi ⁵

- 2019年有一篇回顧性文獻談論到：中藥的多醣體有助於控制血糖，包含了黃耆、枸杞、麥門冬、當歸、桑葉、人參等等。

茶飲



瑞
瑞
醫
師

中
醫
小
教
室

➤ 針對上消及中消族群，熱邪傷陰造成煩渴多飲的情況：

品項	材料
玉竹烏梅茶	玉竹5g、北沙參5g、石斛5g、麥冬5g、烏梅2顆。 沖泡沸騰熱水500CC
麥門冬飲	麥門冬6g、栝蒌3g、知母3g、炙甘草3g、生地黃3g、 人參3g、葛根3g、茯神3g，沖泡沸騰熱水500CC

2. 穴位針灸按摩及茶飲協助眼周循環



瑞瑞醫師
中醫小教室



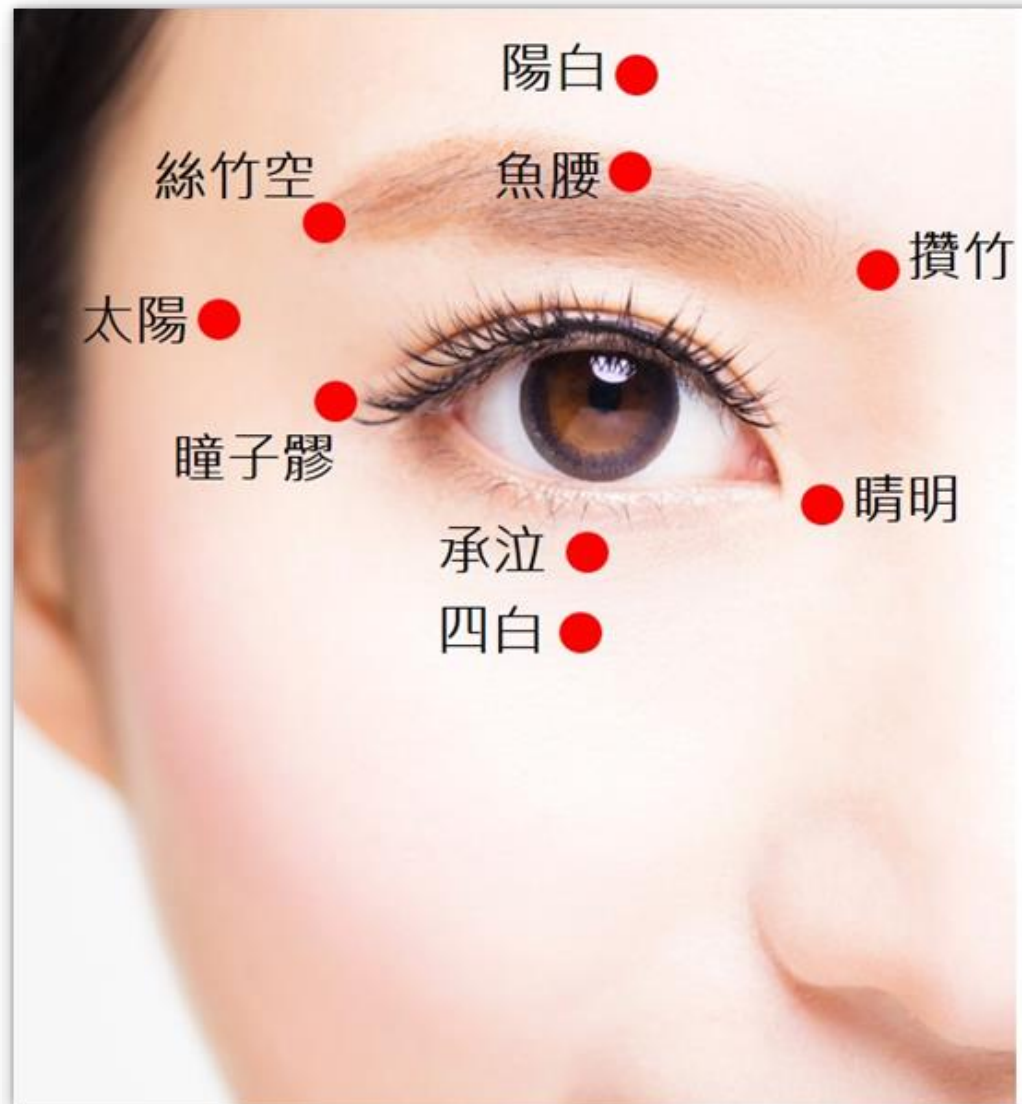
眼周穴位按摩



瑞瑞醫師

中醫小教室

- 用指腹肌肉按摩
- 由內而外每天按摩一至兩分鐘
- 穴位記不起來，只要不按到眼球，可以找眼周附近的痠痛點加強
- 可以先冷敷再熱敷



菊花枸杞茶



瑞瑞醫師

中醫小教室

材料	菊花3g，枸杞10g，用500毫升的沸騰熱水沖泡，
功效	• 菊花 ➤ 疏散風熱、平肝明目、清熱解毒
	• 枸杞 ➤ 益精明目
注意事項	✓ 外感風熱用黃菊、平肝明目用白菊 ✓ 脾虛便溏不宜枸杞 ✓ 氣虛者添加黃耆、粉光、西洋參

3.中醫可協助改善糖尿病周邊神經病變



瑞瑞醫師
中醫小教室



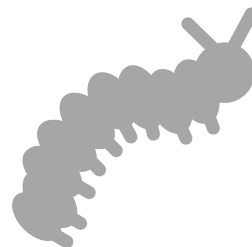
患者常說.....



瑞
瑞
醫
師

中
醫
小
教
室

- 腳趾、腳掌、手指、手掌
- 出現麻木(呈現如戴手套或穿襪子般)、針刺刺痛感、灼熱感，甚至有蟲爬感，或是觸電感覺
- 神經疼痛現象會在夜晚、天氣太冷或太熱時更加明顯
- 除了生理上不適，長久下來也會造成長期倦怠、心情憂鬱



糖尿病周邊神經病變之中醫證型



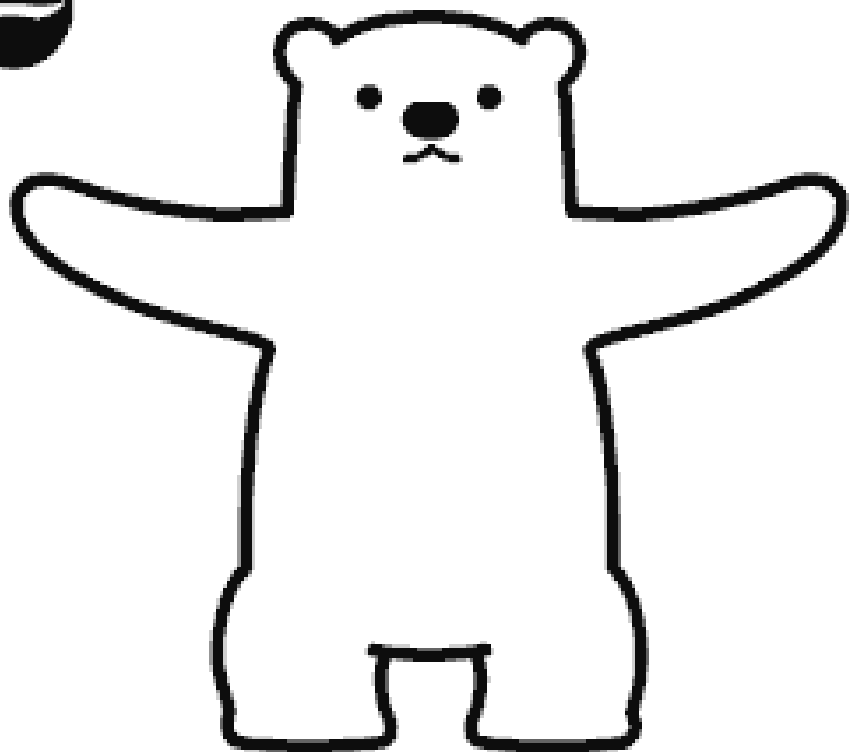
證型	症狀
氣虛血痺型	➤ 肢端麻木、疼痛，肌力減退，神疲，氣短
肝腎兩虛型	➤ 肢端麻木、疼痛，肌肉減或有震顫，步履不穩，腰腿痠軟
濕邪阻絡型	➤ 肢端麻木，伴灼熱感，或疼痛或腫脹
陽虛寒凝型	➤ 肢端麻木、疼痛，遇冷為甚，膚色暗沉，肢體困頓
脾虛肌萎型	➤ 肢體萎軟、肌肉萎縮

中醫養生操「八段錦」



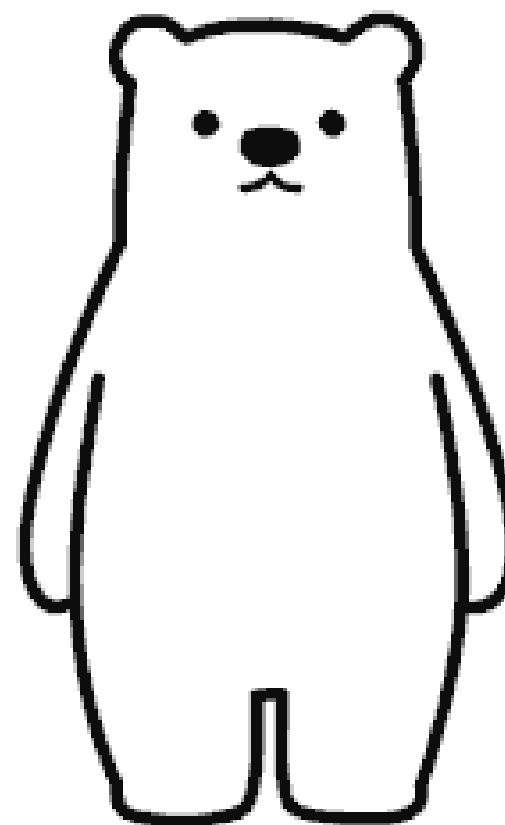
瑞瑞醫師
中醫小教室

一



兩手托天理三焦

二



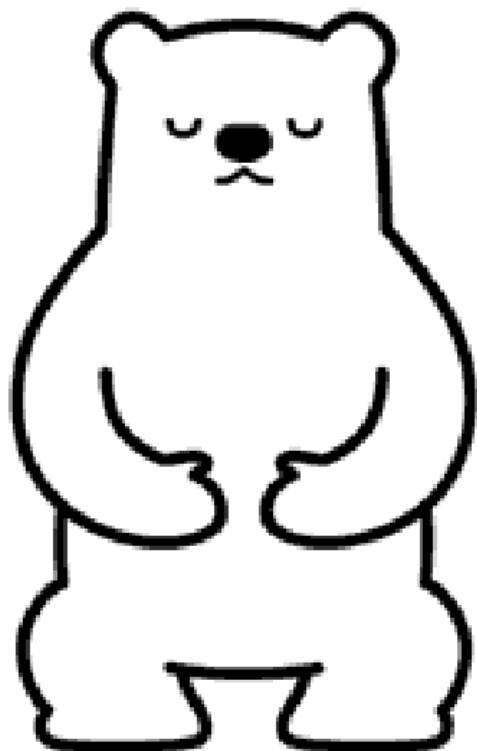
左右開弓似射雕

中醫養生操「八段錦」



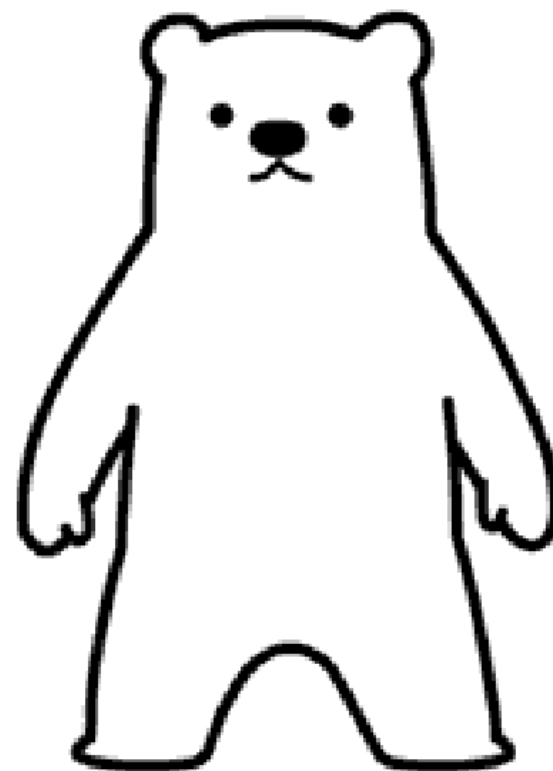
瑞瑞醫師
中醫小教室

三



調理脾胃臂單舉

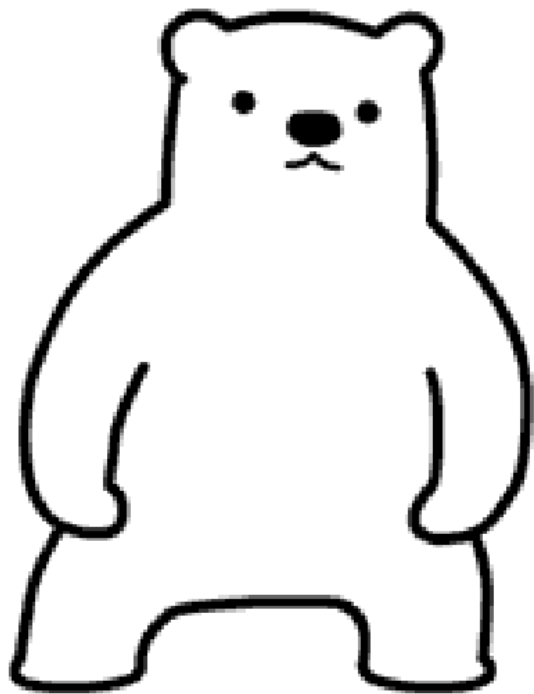
四



五勞七傷往后瞧

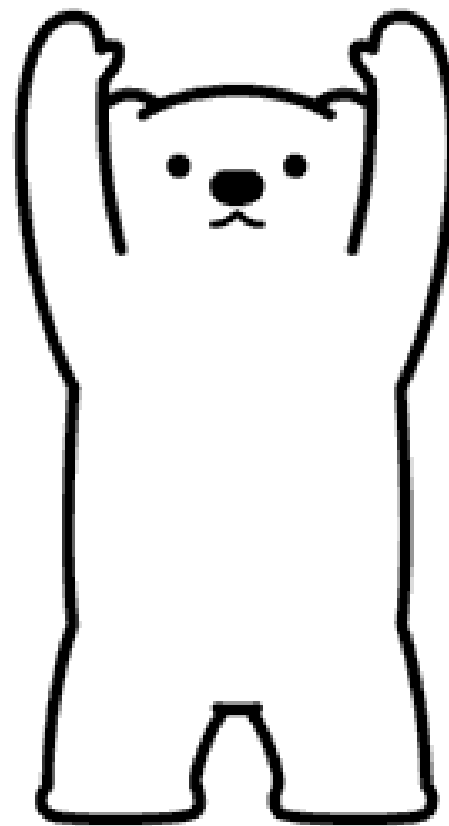
中醫養生操「八段錦」

五



搖頭擺尾去心火

六



兩手攀足固腎腰

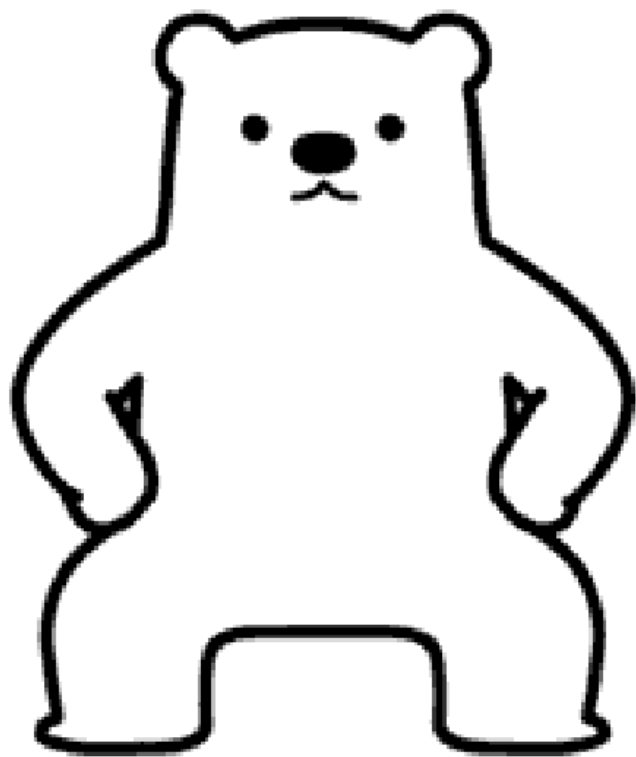


中醫養生操「八段錦」



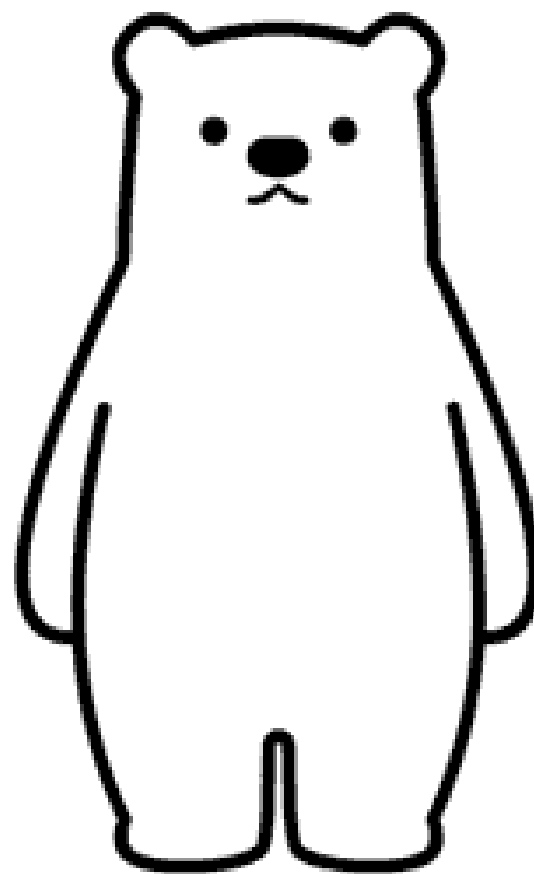
瑞瑞醫師
中醫小教室

七



攢拳怒目增氣力

八



背后七顛百病消



民眾常見問題



1. 中藥可以跟西藥同時服用嗎？



瑞
瑞
醫
師

中
醫
小
教
室



- NO！不可以！
- 避免中藥與降血糖藥物可能產生的交叉作用及不良藥物反應，**兩者服藥之時間須間隔一小時以上**
- 注意血糖變化並記錄，給予中西醫師參考以調整藥物
- 而且不可擅自停用西藥



2. 鄰居說他吃一種苦瓜類保健食品對血糖控制有幫助，我可以吃嗎？



- 苦瓜性寒，清熱解毒
- 如果有口乾、口苦、火氣大症狀的糖尿病患者，屬於上消族群是可以服用的。
- 但是如果已經病程已經演進到中消、下消族群，脾胃功能不佳者則不建議，因為苦寒傷胃。



醫界合作

全觀照護