

糖尿病可以预防吗

——聊一聊中医脾虚与糖尿病之间的关系

文 / 山西省中医院 薛惠宇

糖尿病是困扰很多人的慢性病。由于患者胰腺的功能部分受损甚至完全丧失，无法正常调控血糖，导致空腹或者餐后血糖异常升高；长时间处在高血糖环境下，人体各处组织器官很容易发生损伤，也就是人们常说的糖尿病并发症。此时，患者的生活起居非常不便，幸福指数也严重下降。为避免这种情况出现，我们需要积极进行糖尿病防治。

中医中药在预防和治疗糖尿病方面有自己的特色，其将人看作一个整体，在准确辨证的基础上，对糖尿病患者或者亚健康人群的身体状况进行整体调节，进而增强人体自身调节的能力。那么，中医药在糖尿病防治方面都有哪些突出表现呢？让我们从脾虚说起。

一、脾虚与糖尿病的关系

糖尿病属于中医“消渴”的范畴，其以阴虚为本、燥热为标，表现

为人们常说的“三多一少”症状：经常有饥饿和口渴的感觉，因此多食、多饮而多尿，身体却日渐消瘦。中医认为，糖尿病的发病与人体的脾脏功能密切相关，患者常表现为肝郁脾虚、脾肾俱虚等。

从古至今，在中医药的经典著作中均可见：脾是人体饮食运化的中间枢纽，与体内的营养物质和能量密切相关。一个人如果长时间服用肥厚油腻的食物，必然会损伤脾胃功能，影响脾胃的传输和消化，导致人体的中焦部位饮食聚积化生内热，引起烦热消渴的感觉。同时，脾脏还负责将消化吸收而获得的营养和能量运输到身体各处；如果脾脏功能减退，脾气的推动作用也会变弱，将无法及时对精微物质进行运输，致使物质堆积，后续转化为油脂，表现为身体肥胖和血脂水平升高。这也是糖尿病患者经常伴随高血脂症的原因。

综上，预防和缓解脾虚症状是

防治糖尿病的关键环节之一！

二、脾虚导致的糖尿病如何治疗

根据病机病理，由脾虚导致的糖尿病主要可以分为三种证型：脾虚湿困型、肝郁脾虚型和脾肾俱虚型。只有对症、对证治疗，才能起到更好的效果。

1.脾虚湿困型

这类型患者除了血糖水平不稳定以外，还主要表现为身体变胖、长时间没有精神或者疲乏、肚子总有腹胀的感觉、更容易发生消化不良，同时大便黏腻且不成形、口臭等症状也较为明显。这类型患者大多是先天或者后天的原因形成脾虚，进而导致血糖难以控制。先天脾虚或者后天过度饮食和劳累、运动和作息不规律，导致脾的运化功能受损，不能将身体里的精微物质有效吸收并输布全身，五脏六腑得不到滋养；同时，脾虽能运湿但是



恶湿，如果湿气不能及时去除，反而会进一步遏制脾脏功能。日积月累，伤及全身气血。此类型患者需以健脾化湿法进行治疗。

2. 肝郁脾虚型

肝、脾、胃在功能上互制互助。肝主疏泄，脾主运化，同时脾主升、胃主降，三者升降有序，才能使人体气机正常地吸收和代谢。现代人生活节奏快、工作压力大，饮食多不规律，且常伴焦虑的情况；而过度劳累伤脾，焦虑易怒伤肝，饮食不节伤胃，肝郁脾虚胃不和会影响人体正常代谢，长此以往就可能导致血糖升高。此类型患者常用疏肝健脾法进行治疗，以调畅气机。

3. 脾肾俱虚型

糖尿病患者前期多属阴虚燥热的症状；随着病情的加重，可能累及全身，伤及肾脏，导致阴阳俱虚，引发糖尿病肾病。此类型患者需以

健脾补肾、温阳通络为治疗原则。

三、常用的补脾中药有哪些

常用的补脾中药有黄芪、党参、白术等。其中，黄芪的使用最为广泛。黄芪是豆科植物，用药部位是根部，豆腥味很重，且质量与豆腥味密切相关。从作用层面考虑，黄芪相比其他补脾中药有自己的优势——补气作用显著。在临床应用方面，黄芪经常跟其他药味配伍使用，达到“1+1>2”的效果，常见的有黄芪和当归、黄芪和葛根、黄芪和山药等。以黄芪为主要药物的处方有补阳还五汤、黄芪汤等。

四、糖尿病患者适合服用中药膏方吗

首先，中药膏方非常适合慢性病患者长期服用，糖尿病患者自然也不例外。

膏方是中药传统剂型（丸、散、膏、丹）的一种，其是先在中医准确辨证论治的基础上开具处方，再由专业制膏药师精心熬制而成。膏方由大型复方汤剂熬制而成，处方量大，且多包含人参、阿胶等补益类中药，作用显著；平时服用20天的汤剂量制成膏方后可以服用30~40天。膏方处方一般不包括偏性较大的药物，因此准确辨证后可以长期服用。

另外，针对糖尿病患者设计的膏方，制膏药师会使用不会引起血糖波动的木糖醇进行收膏；而且，在熬制膏方的过程中，很多中药本身糖的成分也会发生变化。这些都是使用膏方治疗糖尿病的优势。不过，具体情况需要谨遵医嘱。

五、中西药联合治疗糖尿病

虽然中医药在糖尿病的预防和治疗方面有一定优势，但是糖尿病病情复杂，并发症症状严重，单独使用中药或者西药往往很难达到最佳的治疗效果。临床上一般采用中西医结合的方式进行治疗，实现“急则治标，缓则治本”的目的，标本兼治，治病兼救人。

目前，临床治疗糖尿病的一线药物主要以双胍类和 α -糖苷酶抑制剂为主，并结合胰岛素控制血糖水平。中药则是多成分、多靶点、多通路的治疗机制，不仅可以控制血糖，关键可以有效缓解并发症。患者服用药物一定要遵医嘱，不能私自停药和加量服用，同时要注意中西药之间的配伍关系和用药时间间隔。**我们与人**