

糖尿病

累

中醫一起來

虛 虛

補氣

患者陳先生，50多歲，患有糖尿病十餘年。近日常有易疲倦的感覺，無法久站，腰部常有痠感不舒服，晚上也起來夜尿好多次。近日回診時，血糖控制得也還可以，但是人總覺得提不起勁，因此就求中醫。初診時，患者面色蒼白，精神疲倦，舌質淡紅，苔薄白而滑，脈沈細弱，初步診斷為糖尿病腎虛型。

糖尿病病程日久後，中醫五臟的生理功能就容易受到影響，而腎虛證即是常見的病證之一。腎虛是指腎的功能失調或虛弱，而腎的生理功能主藏精，是我們人身的生命之根、先天之本，如果長期血糖控制不佳則會損傷腎的生理功能，導致腎藏精的功能損傷，就會出現腰酸腿軟、易疲倦、夜尿頻多等症狀的一種類型。

門診採用中醫辨證論治，擬方益氣養陰、滋腎固精。治療2周後，患者症狀明顯改善，腰痠不再明顯，精神狀態有所好轉，夜尿次數減少。複診後綜合分析患者病情，調整處方加減，繼續鞏固療效。

在衛教患者方面，建議患者注意飲食調理，控制高血糖，減少疲勞，避免勞累，保持充足的睡眠。同時，也建議可以適量以黃耆、紅棗、枸杞子、菊花等來煮茶飲喝。如山藥茯苓茶，其材料有山藥片10克、茯苓5克，做法是將山藥片和茯苓放入鍋中，加入500毫升的水，煮沸後改小火煮20分鐘。其功效有補脾益腎，健脾祛濕，有助於改善因腎虛引起的疲勞和水腫。在食物則可食黑豆，含有豐富的蛋白質和纖維，有助於補腎益精。黑芝麻則有補肝腎、益精血的作用。

配合茶飲、飲食和生活習慣調理，可以有效幫助糖尿病患者改善腎虛的症狀。但需注意，每個人的體質不同，具體調理方案應在中醫師的指導下進行。

