

糖尿病之中醫照護

什麼是糖尿病？

糖尿病是因胰島素分泌不足或胰島素作用不佳而造成血糖過高的慢性代謝異常疾病。在中醫歸於「消渴」的範疇，主要與肺、脾胃、腎等臟腑功能失調及長期營養不均、情緒壓力累積及高血壓、高血脂等疾病影響而致病。發病初期，大多無明顯症狀，隨病情加重，血糖逐漸升高，症狀會更加明顯。糖尿病患者常見症狀：口渴、頻尿、容易飢餓、體重突然減輕、疲倦等。

糖尿病高風險族群

- 1.體重過重（BMI \geq 24）及肥胖（BMI \geq 27）。
- 2.有糖尿病家族史。
- 3.糖尿病前期者（血糖高於正常值，但還不到糖尿病的診斷標準）。
- 4.缺乏運動。
- 5.高血壓、高血脂。
- 6.曾罹患妊娠糖尿病者。

糖尿病常見的併發症

- | | |
|----------|------------|
| 1.視網膜病變。 | 4.心血管疾病。 |
| 2.慢性腎臟病。 | 5.腦中風。 |
| 3.神經病變。 | 6.傷口感染難癒合。 |

糖尿病的日常保健

- 1.飲食均衡，忌食燒烤、辛辣，油炸等刺激性食物，烹調以清淡為主，平時可選食清涼養陰，生津止渴之品，例如麥冬、山藥、人參鬚、天花粉、番石榴、玉米鬚等。
- 2.規律的運動，並持之以恆。
- 3.生活規律，充分休息，避免情緒起伏過大，適時的紓解壓力。
- 4.足部護理，每天檢查雙腳與趾間，維持足部清潔及乾爽，勿過度修剪腳趾甲，不慎受傷時應保持傷口清潔。
- 5.定期檢驗血糖及尿糖，同時也要注意低血糖的產生。低血糖的症狀為：飢餓、頭暈、倦怠、心悸、冒冷汗，嚴重者尚有神智不清、昏迷等。

穴位按摩

- 1.魚際穴：第一掌骨中點凹陷處。（清肺熱，緩解口渴）
- 2.陰陵泉穴：沿小腿內側的骨頭往上，至膝蓋下方，會按壓到凹陷處。（健脾祛濕）
- 3.然谷穴：內踝前下方隆起的骨頭，其後方下緣的凹陷處。（瀉熱寧神）

八段錦動作示範Part1



八段錦動作示範Part2



中醫養生運動—八段錦（影片源自衛服部）