

---

# 糖尿病足中醫治療

邱定醫師  
保安堂中醫診所院長

---

## 前言：

糖尿病中醫稱之為〈消渴病〉，是目前內分泌代謝疾患者常見並和多發病，亦是老年醫學的主要病証之一。

糖尿病是一種以血中胰島素絕對或相對不足，而致血中葡萄糖升高，為其特徵的疾病。是一種危害健康比較嚴重的、常見的、多發性的內分泌代謝異常疾病，有隨著年齡增長而增加的趨勢。

## 病因病機

中醫認為消渴是指因飲食不節或情志失調所引起，所以消渴善飢、多飲、多食、多尿，久則形體消瘦，即三多一少，或尿有甜味為主要特徵的一類病証。

其主要病理機轉為陰虛燥熱。所謂消渴的「消」，是指消穀、消燦、消耗、消瘦之意。「渴」，是指患者口渴欲飲而言。

〈素問·陰陽別論〉所說：「二陽結謂之消」，王冰注曰：〈善消水穀〉，馬蒔注曰：〈胃中盛熱…水穀即消〉。

此指消化亢進，消穀善飢。

〈景岳全書〉說：「消、消燦也，亦消耗也。」凡陰陽氣血日漸消敗者，皆謂之消。

〈後漢書 李通傳注〉消渴病証，常為「上消」、「中消」、「下消」三類，凡口渴多飲為上消，消穀善飢為中消，便或多或渾濁為下消。此為古代中醫對糖尿病的分類與分型，故統稱為「消」或稱「消渴」。

三消之臨床表現雖各有差異，其基本病機則是一致的，因而認為毋須截然以三消分証。主張根據臨床實際以本証和併發症來加以分類，如〈實用中醫內科學〉所載。即：

本証：為肺胃燥熱型、腸燥津傷型、陰陽兩虧型、脾胃氣虛型、濕熱中阻型等。  
併發症：為瘀血症、白內障或雀目、耳聾、勞咳、泄瀉、水腫，虛脫、癰疽等。  
糖尿病（消渴）的併發症，一般臨床多見癰疽或腫脹（水疾），蓋因中消多食，食鬱則化熱，熱氣蒸薰，氣血壅滯，腐肉潰膿，則發為癰疽。完全符合現代醫學糖尿病足的論點。（也就是血糖控制不良型）

## 糖尿病足

糖尿病足部潰瘍，是糖尿病恐怖的合併症之一。

糖尿病足部病變，是糖尿病截肢的主要原因。

醫學統計：糖尿病患者約 1/10 有足部疾病，而糖尿病人一生中，發生足部潰瘍的機率 15%，嚴重者必須截肢。截肢是痛徹心扉，恐懼萬分的惡夢，糖尿病人被截肢的機率，為平常人的 15 倍之多。

## 糖尿病足的病因

糖尿病患者為什麼容易發生足部潰瘍呢？

- 1.研究發現是由於嚴重的周邊神經與血管病變導致關節與肌肉協調困難，進而足部受力不平均影響血流，局部組織循環障礙，營養供應不良，相對的組織排放的代謝物也不能帶出而壞死。
- 2.糖尿病人的自律神經病變，汗腺分泌會減少，皮膚就會乾燥，乾燥會有裂縫，皮膚有裂縫感染就來了。糖尿病足若合併感染病情將更為複雜難治。
- 3.中醫認為糖尿病人，素嗜醇酒厚味，鬱久濕熱內蘊，或五志過極，鬱而化火，或恣情縱欲，精血暗耗，以致營衛不和，邪熱壅聚。氣血凝滯經絡壅塞不通，鬱阻於肌膚之間，久則肉腐化膿，發為瘡癤癰瘍潰破，經久不癒。這就是糖尿病人聞之喪膽的糖尿病足。

糖尿病係身體的醣類、脂質、蛋白質代謝異常，由於因素林（INSULIN）之不足及其作用下降，使細胞代謝作用下降。主要為血管病變、尤其是眼底病變、腎病變、神經病變、高血脂症、高血壓、糖尿病足等

如以中醫療法，配合飲食治療及運動，則頗有效。

特別是中等程度以下之糖尿病，例如糖尿病足、下肢神經障礙、皮膚搔癢感、容易化膿、運動異常等都有效。

面對每天的山珍海味，如何去克制想大吃一頓的慾望？

是糖尿病患者每天必須面對的課題，如何吃將是影響糖尿病中醫治療的成敗關鍵

### **1.醣類：** 適量攝取澱粉類食物

食物中直接影響血糖的，就是含糖食物，糖分會經腸道消化成水解糖進入血液。食物中的糖有多種不同的型態：

- \* 水果中所含的糖大多為蔗糖（雙糖）經過腸道分解成果糖與葡萄糖等單糖，再轉換成葡萄糖進入血液中。
- \* 澱粉類食物如米飯，所含多為葡萄糖聚合物，水解的速度比較慢，食用後進入血液的速度也較慢。
- \* 有些食物本身就是果糖加上葡萄糖的組合，不須經由腸道吸收，就直接進入血液，所以食用後血糖上升的速度很快，例如蜂蜜即是。

### **2.脂肪：** 飽和脂肪要限制

脂肪是三大營養素中，唯一不能轉成葡萄糖儲存的，所以對糖尿病的患者而言，脂肪多而糖分少，是比較好的飲食方式。

患者吃了過油膩食物後，飯後血糖升高，這是因為油脂影響了糖的吸收代謝，使糖分停留在體內較長，研究發現只要限制飽和脂肪酸的攝取即可。

**3.蛋白質：**魚肉蛋奶等一般人如食用過多，在轉換成葡萄糖後，會經由肝醣轉變成脂肪堆積在體內，而糖尿病患者因胰島素不足，無法轉換成肝醣，葡萄糖堆積的結果，會使血糖上升，只是上升的速度會比直接攝取醣類食物慢一點，因此糖尿病患者須控制蛋白質食物的攝取量。

## **糖尿病患的飲食須知：**

### **1.需兼顧更種營養素：**

身體需要各種營養素來維持，所以糖尿病患也必須均衡的食用各種食物，即使對疾病有影響的食物，也缺一不可，所以糖尿病患不能完全不吃水果、肉類等食物，更何況水果還能攝取到維他命、礦物質、纖維等其他營養。

只要是天然的食物，在適當的方法下，什麼都可以適量的吃。

例如含糖的食物，可以吃水果，但不要吃含糖量高的糕點，澱粉類食物平均在各餐之間食用，不要以為這一餐吃二碗白飯，只要下一餐完全不吃白飯就能抵消，如此一來反而讓血糖上上下下不規律，造成更糟的結果。

## 2.三餐必須定時定量

可以使體內血糖規律，也可避免過於飢餓而使下一餐吃過量。

至於要不要少量多餐？可視每個人身體狀況而定。患者如果食慾不錯，三餐吃得也不少，則正常三餐即可，如果身體虛弱而且胃口不好，則可少量多餐，但仍要規律飲食。

## 3.注意進食與服藥時間

病患服藥是爲了控制血糖的穩定，服藥後不可空腹太久，以免血糖降得太低。

有些老年人早晨服藥後即出門運動，回家才吃早餐，是很危險的。

不論是飯前或飯後服藥，都要注意進食時間，千萬不可因忙碌而忘記進食，可能會造成很嚴重的低血糖的問題。

## 第二型糖尿病人的飲食建議

- \* 以水或其他無糖飲料解渴（尤其是餐與餐之間須避免含糖和酒精的飲料）
- \* 飲食規律，避免油炸和含糖量高的食物
- \* 食用大量蔬菜，每餐的主食至少要配上二倍份量的蔬菜（建議量 5 份 8 0 克的蔬菜）
- \* 肉類、起司、蛋類、魚類只能佔每餐的一小部份（約全餐份量的四分之一）
- \* 餐與餐之間的點心，要避開便利商店裡的食物，如餅乾、蛋糕或蜜餞（含有大量的飽和脂肪酸、葡萄糖和鹽份）
- \* 多使用飽和及順式脂肪脂肪酸較少的脂類或油（如橄欖油），多用低脂乳製品
- \* 少吃麵包上的添加物

## 治療：

1.內服：按中醫八綱辨症論治，傷口發炎時加清熱解毒中藥：金銀花 連翹 蒲公英 黃芩 地丁草 魚腥草

\*\*\* 傷口無發炎，久潰不癒時，加重：黃耆 黨參 人蔘 當歸

2..外治法：照下腿潰瘍傷口處置即可。