

糖尿病的高危人羣

《中國二型糖尿病防治指南》列舉了二型糖尿病的高危人羣。⁵ 對於屬於高危人羣者應該注意，及時進行血糖的檢測。

- 有糖調節受損史
- 45 歲或以上，及中年過後的人士
- 超重、肥胖（BMI \geq 24 kg/m²），男性腰圍 \geq 90cm，女性腰圍 \geq 85cm，中央型肥胖者

- 二型糖尿病患者的直系親屬
- 高危種族
- 有巨大兒（出生體重 \geq 4kg）生產史，妊娠糖尿病史
- 高血壓（血壓 \geq 140/90mmHg），或正在接受降壓治療
- 血脂異常（HDL-C \leq 0.91mmol/L 及 TG \geq 2.22mmol/L），或正在接受調脂治療

在接受調脂治療

- 心腦血管疾病患者
- 曾經使用過皮質激素誘發糖尿病病史者
- BMI \geq 28kg/m² 的多囊卵巢綜合症患者
- 嚴重精神病和（或）長期接受抗抑鬱症藥物治療的患者
- 經常進行靜坐生活方式，缺乏運動
- 長期使用類固醇激素者

糖尿病的遺傳性

糖尿病家族史是糖尿病發病的獨立因素，直系親屬中如患有

糖尿病，其患病的機會會增多。遺傳學研究表明，二型糖尿病的父母中，其孿生子都有糖尿病的一致性為 88%；糖尿病患者中有家族史的佔 20%；家族中有糖尿病親屬者其患病率為 5.12%，而家族中無糖尿病親屬者為 1.57%，前者的患病率是後者的三倍以上。⁶

糖尿病的錯誤認知

糖尿病的預防和治療需要一個整體的思路，但臨床上時見有些患者朋友由於缺乏有關認識，使糖尿病不能獲得最佳控制，列舉部分原因如下。

• 重症狀，不檢測

典型的糖尿病有明顯的多飲、多食、多尿及消瘦等症狀，臨床上容易引起重視，但有的患者並沒有明顯的症狀。平時不注意監測血糖，也不定期檢查血脂、肝腎功能、眼底檢查等。

• 只重降糖不全面

有的患者重視降血糖，忽視其他危險因素。由於糖尿病治療是一個整體治療，除了降糖，還要配合降血脂、降血壓、改善血液黏稠度及戒煙等，這些措施與降低血糖具有同等重要性。

• 追求根治，沉迷偏方

糖尿病的治療目前還沒有一種藥物能徹底根治，一些患者迷信偏方、奇方，只追求根治法，事實上只有個別繼發性糖尿病隨

着原發病的治療而消失。任何標榜可以根治糖尿病的藥物都屬於虛假的。

• 對併發症認識不足

糖尿病危害的嚴重性在於併發症，常見的併發症包括血管併發症、腎併發症、眼睛併發症等，這些併發症的出現通常在糖尿病發生多年後逐漸出現。有的患者在糖尿病初期比較重視，但隨時間推移而忽視了糖尿病治療的長期性，而不能堅持合理治療。

• 懼怕服藥憂打針

有些糖尿病患者在患病初期會顧慮一旦服藥就要終身服藥。其實糖尿病是慢性疾病，本身胰島功能在逐漸衰退過程中，很難完全恢復，所以需要長期或終身使用藥物。有的二型糖尿病患者出現了某些慢性併發症，或出現一些急性併發症時需要進行胰島素治療，但由於懼怕藥物副作用而不敢使用或怕麻煩不願意打針，或總希望能用口服藥代替，而沒有及時使用胰島素可能導致病情加重。

事實上任何藥物都有一定的副作用，只是在權衡藥物的副作用及疾病本身所帶來的傷害，採取兩害相權取其輕的原則。

• 飲食控制走極端

有的患者認為嚴格控制飲食便可以不用服藥，誇大了飲食控制的作用，有的甚至採取類似於飢餓療法的措施，小心翼翼地甚麼都不敢吃，出現腿膝發軟，大汗淋漓甚至低血糖，長遠來說或會嚴重消瘦、營養不良。

相反，有些患者得了糖尿病後認為有藥物控制，不再理會飲食控制，放任自流、麻痹大意，甚至一邊用藥，一邊大吃大喝，導致血糖控制不良。有的則只重視控制主食，而忽視其他副食，尤其是脂肪類食物，也使血糖難以控制。有的認為水果有糖，從不進食水果造成營養失衡，出反覆口腔潰瘍、便秘等併發症。

• 運動安排不恰當

糖尿病患者大多數都比較肥胖，運動需要合理安排，既要避免不運動，又要避免運動過量及運動方式不正確。兩種情況都可能產生嚴重的負面影響，必須重視。

• 護理細節不足夠

糖尿病足是糖尿病一種極其嚴重的併發症，但通過日常合理護理，卻多可免受其害。遺憾的是有的患者沒有護足習慣，足部瘙癢、損傷及併發足癬等，沒有及時、合理地處理，外出旅行行走過多、穿鞋不合適等，都可能造成不必要的損失。

• 精神健康錯失

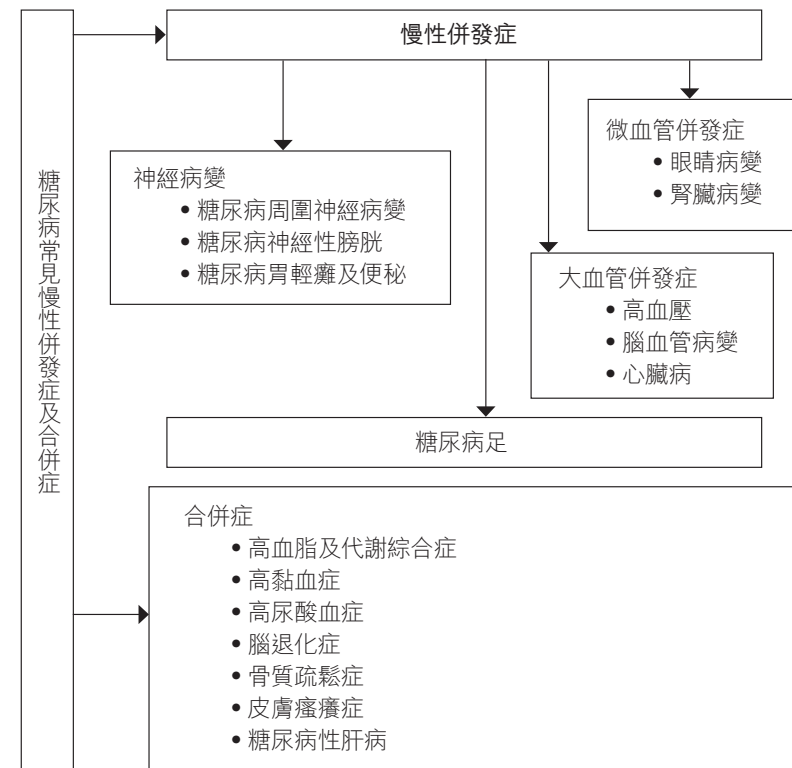
血糖穩定在正常範圍有賴於人體神經、內分泌的調節。精神因素對血糖的控制十分重要，糖尿病患者在應急狀態下，如精神過度緊張可導致拮抗胰島素的激素升高，從而導致血糖升高。另外，糖尿病患者常有併發精神抑鬱，如不注意精神健康，會影響生活質量。

- 4 Cryer PE, Axelrod L, Grossman AB, et al., "Evaluation and management of adult hypoglycemic disorders: an Endocrine Society Clinical Practice Guideline", *J Clin Endocrinol Metab*, 2009,94, pp709~728.
- 5 汪耀, 王瑞萍:〈糖尿病與低血糖〉, 載於遲家敏主編,《實用糖尿病學》(北京:人民衛生出版社, 2010年3月第3版), 頁358~365。
- 6 唐澤肇編著, 李欣霈譯,《糖尿病的居家療法》(上海:世界圖書出版公司, 2004年7月第1版), 頁198。
- 7 葉山東:《臨床糖尿病學》(合肥:安徽科學技術出版社, 2009年), 頁155~160。
- 8 Panzer U, Kluge S, Kreymann G, et al., "Combination of intermittent haemodialysis and high-volume continuous haemofiltration for the treatment of severe metformin - induced lactic acidosis", *Nephrol Dial Transplant*, 2004, 19(8), p2157.

五、糖尿病慢性併發症與合併症

併發症主要指與原發病有因果關係的繼發性疾病；而合併症則與原發病無明確的因果關係，但臨床上常常相伴出現的疾病。

圖 5.1 糖尿病常見慢性併發症及合併症簡圖



真武湯合麻黃連翹赤小豆湯治療糖尿病腎病

患者女性，58歲。2003年9月10日首診。患者糖尿病史有20多年。於3月前因勞累及感冒後出現雙下肢水腫並逐漸加重，伴全身疼痛、發熱、胸悶、尿少。遂入院入住危重病房，時測血糖22mmol/L，診斷為糖尿病腎病，服用大量利尿藥而難以消腫，並被告知即將行血液透析治療的可能，患者擔心接受此療法，決定出院。出院後患者仍雙下肢水腫嚴重，納差。走路需要別人攙扶，腿腳腫痛越來越嚴重，隨後經朋友介紹前來求診。症見雙下肢重度指陷性水腫，胸悶，納差，惡風怕冷，腰膝酸軟，夜寐一般，小便量少，大便爛。舌質淡暗、苔薄白，脈滑數。

【診斷】消渴、水腫

【辨證】腎陽不足，風水泛濫

【治法】溫腎助陽，宣肺利水

【方藥】真武湯合麻黃連翹赤小豆湯及葶藶大棗瀉肺湯加減

製麻黃9克，連翹15克，杏仁15克，桑白皮15克，赤小豆20克，熟附子(先煎)15克，白芍15克，葶藶子15克，大棗10枚，甘草6克，乾薑10克，茯苓30克。7劑，水煎服，日服1劑，翻煎再服，每日2次

【飲食調護】避風寒；低糖、低鹽優質蛋白飲食；勿食生冷、寒涼之物；適當休息

【治療經過】服4劑後患者感覺胸悶減輕，尿量增多，水腫有所消退，肢體感覺輕鬆許多。覆診時自感怕冷明顯，腰膝酸軟，納眠一般，大便偏爛。舌質暗淡、苔白，脈沉。病屬腎陽虛衰，陽虛

水泛，治以溫陽利水法。經治水腫漸消，無胸悶不適，也不用服利尿藥。因已有糖尿病腎病，水腫時發，平時則以六味地黃丸合五苓散加減，有時則配合真武湯加活血化瘀藥治療，病情得以穩定。⁴¹

知 多 一 點 點

類固醇激素與糖尿病

- 類固醇激素對糖代謝影響很大，可致血糖升高。長期應用或單次大量應用均可誘發或加重糖尿病，這種作用通常與劑量和應用時間相關。當停用類固醇激素後，血糖通常會恢復至用藥之前的狀態。但是，如果用藥時間過長，則可能會導致糖尿病
- 非糖尿病患者使用大劑量類固醇治療時，應監測血糖至少48小時，根據血糖情況及時給予胰島素等藥物控制血糖
- 糖尿病患者在使用類固醇激素過程中，應嚴密監測血糖和HbA1C。在使用類固醇激素的同時，應加強降糖治療。隨着類固醇激素劑量的改變，降糖治療應及時調整，通常以胰島素作為治療首選

腦血管病變

糖尿病性腦血管病是指由糖尿病誘發的腦血管病，在糖、脂肪和蛋白質等一系列營養物質代謝紊亂的基礎上，所產生的顱內大血管和微血管病變。臨床上主要表現為腦

八、糖尿病藥膳食療

主食類

糖尿病患者一般不主張進食過多粥類主食，主要原因是粥類血糖生成指數偏高，尤其是長時間熬煮高度糊化的粥類，其血糖生成指數更高，進食後會令餐後血糖很快升高，但很快又因飢餓而再進食，造成血糖控制不佳，但是合理食粥不是絕對不可。

糖尿病患者食粥需要注意：

- 不可每餐吃粥
- 煮粥時盡可能加入其他食料
- 選擇小米等雜糧煮粥，或混合小米、大米等一起煮
- 避免長時間熬煮令粥煮得太爛，糊化程度過高而至血糖生

成指數太高

煮粥加配料製作分兩類：一類配料與米同時煮爛，如綠豆、紅豆粥、豌豆粥；另一類即煮好粥後放入各種配料，如廣州式的魚粥和瘦肉粥等。

• 大米與小米

中醫認為大米味甘性平，具有補中益氣、健脾養胃、益精強志、和五臟、通血脈、聰耳明目止煩、止渴、止瀉的功效，稱譽為“五穀之首”。小米又稱粟米，是中國古代的“五穀”之一，也是北方人喜愛的主要糧食之一。小米分為粳性小米、糯性小米和混合小米。

瘦肉粥

【材料】里脊肉 25 克，雞蛋 1 隻，生薑 5 片，鹽 1 克，大米 100 克

【製作】選用嫩里脊肉，切成肉絲，用蛋清、鹽抓勻，盛入碗內備用。生薑切絲，米粥熬煮八成熟時加入肉末，大火再煮滾後，保持微火沸騰 3 分鐘，加生薑調味即成

小米粥

小米粥的血糖生成指數為中等高。對喜歡喝粥的糖尿病患者來說是可以接受的。可單獨煮熬，亦可與山藥、百合、紅豆、蓮子等一同熬粥。小米也可與大米等主食一同蒸煮成乾飯。

蓮子百合紅豆粥

【材料】新鮮蓮子 50 克，新鮮百合 50 克，紅豆 30 克，東北米 100 克

【製作】蓮子洗淨去蓮芯，百合洗淨去蒂，紅豆用冷水浸泡 2 小時以上，預先蒸熟備用。東北米洗淨加水適量浸泡 1 小時後，以大火煮開，再加入蓮子、紅豆、百合，繼續熬煮約 30 分鐘

山藥薏仁粥

【材料】山藥 30 克，或新鮮山藥 100 克，薏米 50 克，大米 50 克

【製作】山藥先行浸泡，如為新鮮山藥，則洗淨去皮，切成小塊。薏米洗淨，蓮子去蓮芯。大米洗淨浸泡半小時，大火燒開後，轉小火熬煮 1 個小時至粥熟

黑米麥片粥

【材料】黑米 100 克，麥片 30 克

【製作】黑米以水泡 2 小時，加水煮熬至八成熟時加入麥片，再小火煮 5 分鐘即成

• 蕎麥

蕎麥含有豐富的植物蛋白、礦物質、維生素和膳食纖維。在蛋白質的氨基酸組成中，賴氨酸含量非常豐富，因而其生物價值高於大米和小麥。由於含膳食纖維多，對餐後血糖影響較小，故糖尿病患者可選用作為主食。蕎麥莖和葉含有大量黃酮類物質及維生素 P 等，具有一定的降血糖、降血脂和降血壓的作用。¹

常用方法：可做蕎麥麵條、蕎麥饅頭等主食

蕎麥麵

【材料】蕎麥麵，黃瓜，生粉，牛肉，麻油，蔥，米醋，花椒粉，生抽，胡椒粉

【製作】蕎麥麵煮熟放涼，瀝乾水分，拌橄欖油一勺防黏連。牛肉切丁用生粉拌勻，黃瓜切絲，蔥花少許。鍋內油燒熱後，加牛肉丁、蔥花炒香，依次加生抽、花椒粉、米醋炒至牛肉上色即可停火。製成調味料澆上，撒上黃瓜絲拌勻食用

燕麥雞蛋飲

【材料】燕麥片 25 克，雞蛋 1 隻，牛奶 100 毫升，水 150 毫升

【製作】在小鍋中加入水和燕麥片，攪拌煮開，加雞蛋並將雞蛋攪碎，待雞蛋煮熟後關火。加入 100 毫升鮮牛奶煮開，可熱吃也可放涼後放在冰箱中冷吃

麥片加牛奶

麥片是一種高纖維食物，富含蛋白質、脂肪、碳水化合物和維生素及微量元素。牛奶含有豐富的蛋白質、維生素和微量元素，能給糖尿病患者提供多種營養成分。

【製作】將無糖麥片 50 克，用開水沖泡後煮開，再加 250 毫升無糖新鮮牛奶沖調飲用。每周 2~3 次早餐選用

菜餚類

• 山藥

山藥為薯蕷科植物薯蕷的塊根，具有補脾養胃、補肺益腎的功效。山藥的最大特點是含有大量的黏蛋白。黏蛋白是一種多糖蛋白質的混合物，黏蛋白是形成人體胃腸內壁黏膜的水溶性膳食纖維，芋頭和秋葵中也有。黏蛋白能防止脂肪沉積在心血管上，保持血管彈性，阻止動脈粥樣硬化過早發生。山藥還具有調節或增強免疫功能、調整腸胃功能、降低血糖、降脂、抗衰老、抗氧化和抗腫瘤等作用。² 山藥所含的另一重要成分山藥多糖具有一定降血糖作用。³

山藥荷蘭豆炒木耳

【材料】新鮮山藥 100 克，荷蘭豆 50 克，黑木耳 10 克，瘦肉 100 克，鹽 3 克，橄欖油 6 毫升、枸杞 10 克

【製作】黑木耳以水泡 2 小時，洗淨剪蒂撕成小朵，荷蘭豆洗淨去蒂剔筋，枸杞洗淨泡發。瘦肉切片加適量澱粉拌勻。山藥洗淨去皮切片，放入清水裏防止氧化變黑；將山藥、荷蘭豆放入沸水中焯燙約 2 分鐘，撈出瀝乾水備用。

炒鍋燒熱加油，下瘦肉片，快速翻炒至變色後舀出備用。鍋內再加油，下荷蘭豆、黑木耳與山藥，翻炒 2 分鐘。再放入炒好

的瘦肉，加鹽、放入葱花，加水約 5 毫升，翻炒即成

山藥烏雞湯

【材料】新鮮山藥 200 克，烏雞 1 隻（約 250 克），枸杞 15 克，胡蘿蔔 1 條（約 50 克），生薑 5~8 片，蔥、胡椒粉適量，黃酒 10 毫升，鹽 3 克

【製作】山藥去皮切塊，烏雞剁小塊，胡蘿蔔去皮切塊，蔥剪段。烏雞與涼水一起下鍋，大火焯出烏雞裏的血沫，撈出烏雞，用熱水沖去烏雞表面的浮沫。將雞塊及生薑投入鍋中加水，中大火燒開後，加入枸杞、山藥，蓋上改小火保持微滾 30 分鐘；關火前加鹽、黃酒、胡椒粉及蔥調味即成。烏雞可改用鴿肉或甲魚

• 魔芋

魔芋又名蒟蒻，其主要成分為葡甘露聚糖，這種物質屬可溶性多糖類。蒟蒻有極強的吸水膨脹性，含熱量低，因此它既能控制攝入的總熱量，又能增加飽腹感，減輕糖尿病人飢餓感，還能增加腸內容物的體積，改善大便結燥狀態。蒟蒻食品的降糖效果與鋅等微量元素有密切關係，還可能與葡甘聚糖的可溶性膳食纖維有關。蒟蒻葡甘聚糖分子量高，是黏性大的膳食纖維，能延緩葡萄糖的吸收，有效地對抑制餐後血糖的升高，從而控制餐後血糖。^{4,5}