



【昨天,笔者为了帮助宁波广大慢性病朋友正确认识和防治慢性病,特将《国医大师谈慢性病治疗》一书中各位国之大医对慢性病的防治经验进行了一次普及。同时,笔者又发现,在所有的慢性病中,糖尿病是对广大百姓影响极大的疾病,调查发现,宁波的情形也不容乐观!

笔者走访了很多市民朋友,大家对糖尿病知识这块还是相对匮乏的,有很多的疑虑,譬如:为何降糖药越吃越多,血糖还是控制不好?血糖不稳,为何会加重糖尿病并发症?吃着降糖药或注射胰岛素,为何血糖还会忽高忽低?为什么说“不怕糖尿病,就怕糖尿病并发症”?血糖控制住了,为何还会得糖尿病并发症?下面,笔者也将《国医大师谈糖尿病治疗》一书中,国医大家林兰谈糖尿病及并发症防治知识重点整理出来,普及给大家。】

国医大家林兰 糖尿病临床50年 一副治糖名方 研究长达近30载

国医无私贡献名方 造福百姓

□徐益霞 文

宁波“糖友”越来越多,你有没有中招?

随着生活水平的提高,糖尿病的发病率呈上升趋势。我国已成为全球糖尿病患者人数最多的国家,患者人数已达1.14亿。据相关统计,2009年到2013年间的宁波市的糖尿病新发病例已突破10万人,糖尿病前期人群检出率近两成。如不加干预,这些糖尿病前期人群2/3将转变为糖尿病病人。

糖尿病是一种容易引起并发症的代谢综合征,如果血糖一直居高不下,会引起糖尿病视网膜病变而失明、糖尿病心脏病、肾脏衰竭、周围神经病变以及手脚坏疽等等,糖尿病的并发症几乎涉及了人体的各个脏器。如何更有效地控制血糖、减少或推迟并发症的发生,是治疗糖尿病的重点。

据介绍,目前临床上降血糖主要用西药,如服降糖药和打胰岛素等。但是作为有几千年历史的中医中药,在治疗糖尿病,特别是调理糖尿病并发症方面也有丰富的经验和独到的方法。

例如,中国中医科学院糖尿病首席专家林兰教授,从事糖尿病学科的医疗、科研、教学50余年,历时30载,独创针对糖尿病及并发症的降糖通脉方,有效防治糖尿病及并发症。目前,这位国医名家林兰教授已将此方贡献给了社会,以便更多糖尿病朋友感受中医的精髓所在。

糖尿病发病率,甬城增幅较大

林兰教授指出:健康人体的血糖调控,是依靠人体自身的“降糖激素与升糖激素”保持“相对动态平衡”来“自主”实现,这被称之为“糖自稳”。糖尿病患者,之所以患上糖尿病,出现高血糖,就是因为“糖自稳”被打破。同时指出,糖尿病并不可怕,可怕的是并发症,降低生活质量,缩短你的寿命,但是这些并发症,是可防可控的。

糖尿病是尚无彻底根治方法的终身性疾病,如果管控不当,持续的高血糖及血糖不稳会对身体造成长期损害,可导致失明、冠心病、中风、肾功能衰竭、截肢等严重后果。据统计,约3/4的糖尿病患者都患有并发症。

据2013年宁波市糖尿病筛查项目中数据显示,日常体检中,不少市民都习惯于仅测空腹血糖,而未做口服葡萄糖的糖耐量试验(OGTT),这样一来,至少会遗漏半数以上的糖尿病前期人群。

值得关注的是,据宁波市居民死因监测数据显示,糖尿病死亡率已由2002年的11.62/10万上升到2013年的16.62/10万,2009年到2013年间的新发病例已突破10万,2013年新发病例数比2009年增长了约84%。

不怕糖尿病,就怕糖尿病并发症

据世界卫生组织统计,糖尿病并发症高达100多种,是目前已知并发症最多的一种疾病。因糖尿病死亡者有一半以上是心脑血管所致,10%是肾病变所致。因糖尿病截肢是非糖尿病的10~20倍。

林兰教授曾这样形容过糖尿病:糖尿病我们称为“甜蜜杀手”,当我们发现血糖升高之后,初期往往会十分紧张,对身体状况考虑得很多,而且往往生活很忧虑,但是过一段时间很多人开始麻痹。恰恰是在这种情况下,我们感觉生活很甜蜜,感觉身体很健康,感觉自己与糖尿病没有任何关系的时候,糖尿病血管并发症正在悄然来临。

糖尿病血管并发症,主要分为大血管病变(脑血管病变、心血管病变、肢体血管病变等)和微血管病变(视网膜病变、肾病、神经病变等)。

糖尿病心血管病变,糖尿病患者死于心血管病者高达70—80%,有一半人群具有胸闷心慌、气短气喘、憋胀、心绞痛等症状,易产生突发性心肌梗死;可怕的是另一半人群因心血管神经病变,导致神经麻木而无感觉。

糖尿病脑血管病变,糖尿病脑血管病的主要危害是中风——脑梗死或脑出血,导致偏瘫,生活难以自理。中风前的主要症状为头晕、头痛、健忘加重、肢体麻木、疲劳乏力、走路不稳等。

糖尿病视网膜病变,糖尿病视网膜病变导致的失明,是其它原因引起失明的5倍。从眼睛干涩、疼痛、视力下降、视物模糊、飞蚊症、白内障、青光眼、视网膜病变,甚至失明。

糖尿病肾病,发病率高达65%,是糖尿病患者的主要死亡原因之一。在肾衰竭透析的患者中,因糖尿病引起的占70%—80%,非常可怕。一旦出现白蛋白尿,如果不重视,发展到最后就是血透(透析),直至肾功能衰竭。从腰膝酸软、尿频、浑浊、多沫、浮肿,出现蛋白尿,直至发展为“肾衰竭”。

糖尿病周围神经病变,足部末梢血管病变与神经血管病变往往会结合在一起,足部溃疡最终发展为坏疽,进行截肢。糖尿病下肢截肢的比例是正常人截肢的50倍。

中国中医科学院首席糖尿病专家 林兰教授 防治糖尿病及并发症:降糖通脉,消除并发症

中国中医科学院首席研究员、博士研究生导师、国家中医药管理局内分泌重点学科学术带头人;国家中医药管理局糖尿病医疗中心主任;中国中西医结合学会糖尿病专业委员会主任委员;中国中西医结合学会内分泌专业委员会主任委员;国务院具有突出贡献的专家,享受国家政府特殊津贴。

为了造福天下百姓,让更多的患者走出病痛的困扰,林兰教授在2009年7月北京全国人大会议中心,以我国首届国医大师颜正华为首的二十余位国医名老中医献方仪式上无私的贡献出来,真正实现“共享国医资源 名医在你身边”。



林兰教授在接受采访时指出:相信大部分糖尿病患者对于自己的血糖控制效果并不满意。因为,健康人体的血糖调控,是依靠人体自身的“降糖激素与升糖激素”保持“相对动态平衡”来“自主”实现,这被称之为“糖自稳”。糖尿病患者,之所以患上糖尿病,出现高血糖,就是因为“糖自稳”被打破。糖尿病患者,通过单一服用降糖药或注射胰岛素来控制血糖时,伴随出现的血糖不稳,还是因“糖自稳紊乱”造成。

“糖自稳”紊乱,即“降糖激素和升糖激素”的动态平衡被打破,是因降糖激素分泌系统功能低下和升糖激素分泌系统功能失调所导致。

糖尿病患者的“糖自稳系统”被打破后,依靠单一降糖西药或注射胰岛素来实现“糖自稳系统”的“被动”调节,很难实现一天持续24小时的血糖平稳。而血糖不稳,就会加重糖尿病并发症的发展。

林兰教授针对以上情况,历时近30载研究,终于研究出针对糖尿病及并发症的防治方法,通过降糖通脉,消除并发症,来达到防治糖

尿病及并发症的目的。其中一方面通过“补脾益气,滋阴三消”,即益气养阴,帮助人体恢复“糖自稳”的“自主”调节,降糖稳糖。

林兰教授通过上千例的临床试验表明,“补脾益气、滋阴三消”即“益气养阴”法,能有效帮助糖尿病患者恢复“糖自稳”的“自主”调节,实现“降糖激素与升糖激素”的动态平衡,从而实现降糖、稳糖。

另一方面,通过“补气活血,化痰通脉”,解决糖尿病血管并发症。久病必瘀(血瘀),瘀则不通,不通则痛,所以血瘀是导致糖尿病血管并发症的主要因素,糖尿病血管并发症是血瘀的临床表现。久病必虚(气虚),虚则无力,血行不畅,血为“死血”(气虚不能推动血行而致血瘀,“气不帅血,新瘀又成”),所以气虚是加重血瘀的主要因素,也是加重血管并发症的另一重要因素。林兰教授的华清方紧紧围绕糖尿病并发症的二大致病因素,一方面抓“血瘀”,另一方面抓“气虚”,二者兼顾,互为借力,通过“补气活血,化痰通脉”从根源上解决糖尿病并发症。

国医解惑专栏

血糖忽高忽低会有什么危害?

很多糖尿病患者都知道,高血糖可怕,低血糖更可怕,血糖忽高忽低最可怕。第一,血糖波动会加快胰岛β细胞的衰退速度,既使血糖控制越来越难,又让疾病恶化的时间表提前;另一方面,血糖波动会加重损坏血管内细胞功能,容易出现动脉硬化,增加糖尿病眼病、糖尿病肾病、冠心病、脑血管意外等慢性血管并发症的患病风险;第三,血糖波动使患者用药不知所措,如果出现低血糖,后果更是不堪设想。

血糖平稳但有并发症,该如何控制?

首先,我们要明确一点,对于已经确诊的

糖尿病患者,糖尿病并发症的出现和血糖高没有必然的联系。也就是说,虽然血糖居高不下会增加并发症出现的概率,但并不是血糖不高了,平稳了,并发症就一定不出现。很多患者刚诊断出糖尿病的时候紧张一阵子,生活保健等各方面都控制得比较好,随着时间的推移发现血糖较平稳后就慢慢放松警惕,又恢复一些不良的生活习惯。殊不知,并发症正在悄悄地接近自己。

中医认为,糖尿病患者无论血糖指标高不高,都会因为久病必虚、久病必瘀而产生气虚、血瘀症,因此,患者在平稳血糖的同时,通过补气活血、化痰通脉的协同作用,有效解决“久病必虚、久病必瘀”所致的糖尿病血管并发症。