



糖尿病归根结底是个生活方式病 再好的药物 也不能抵消不良生活习惯带来的影响 国家级名中医郁加凡教授：治糖需“五驾齐驱”

记者 葛丹娣

据报道,我国已成为全球糖尿病患病率最高的国家之一。糖尿病带来的煎熬,估计每位“糖友”都深有体会:种种制约,各种小心谨慎,有时还控制不好血糖,“难逃”并发症的折磨。

“糖尿病是一种慢性病,可考虑中西医结合。”国家级名中医、糖尿病专家郁加凡教授说,“早在几千年前,我国就有关于糖尿病的研究。中医治疗糖尿病,倡导的是未病先防、已病防变。”

郁加凡教授每周四上午在方回春堂城西馆坐诊。方回春堂还汇集了葛琳仪、陈意、何嘉琳、盛丽先、周郁鸿、陈勇毅、陈颖异等多名国家级名中医;省级名中医肿瘤专家庞德湘教授及多名市级名中医,共计百余位中医坐堂问诊,并形成了以陈意医生带领的大内科团队、何嘉琳医生带领的何氏妇科团队、郁加凡医生带领的内分泌团队、盛丽先医生带领的儿科团队、周郁鸿医生带领的血液科团队、陶承军医生带领的皮肤科团队、阮步青医生带领的阮氏针灸及董慧敏、余慧华医生带领的小儿推拿等特色中医科室,共同为城西及杭州市民提供健康服务。

哪个阶段的糖尿病可逆转?

郁加凡教授是我省较早倡导中西医结合治疗糖尿病的专家,也是我省较早从事糖尿病宣教工作的医生,她家里与中医相关的知名刊物从没断过,也经常参加有关西医治疗糖尿病进展的学术会议。

“无论是中医还是西医,都需要不断学习,不断探索,只有博采众长、融会贯通,才能更好地为患者服务。”郁教授说。

郁教授门诊有众多病人粉丝,在他们心中,她不仅技术过硬,还总能用通俗易懂的语言解释医学名词,让他们对自己疾病有更深入的了解。

在诸多关于糖尿病的问题中,患者问得最多的是“糖尿病真的可以通过中药逆转吗?”

“确切地说,这句话说对了一半,中药确实可让部分糖尿病逆转,但那只适用于糖尿病前期的患者,即,糖耐量低减者。”郁教授说,所谓的糖耐量低减,指的是餐后两个小时的血糖在7.8-11.0毫摩尔/升之间者,介于正常与诊断之间的区域。这类病人最大的特点,是机体对糖的利用和耐受量降低。从中医学角度讲,人体这一机能很大程度上取决于“脾气”的运化功能。脾为后天之本,气血生化之源,与胃一同完成人体对食物的消化和吸收,当脾胃功能失调,机体就会“发病”。

“糖耐量低减患者,往往无明显的临床症状易被忽视。这一阶段也恰恰是整个糖尿病发展阶段中唯一可经过干预尚可逆转的时期;相反,若不及时干预,就会逐步进展为临床糖尿病。”郁教授说。

未病先防

发现糖耐量异常,可尽早中医药介入

“治未病”是中医理论体系重要的组成部分,也是郁加凡教授倡导的“未病先防”的理论基础,如何应用于临床?

郁教授介绍了一个病例——

洪先生,36岁,身高178厘米,体重160斤,红光满面,身材高大,挺着一个啤酒肚,他就诊的原因有些特别——因减肥而来。

他说,近期他在竞聘一个岗位,对外形有要求,希望能快速瘦下来。

询问病史后,郁教授发现,洪先生有一个比减重更重要的问题急需解决。

“他(洪先生)属于典型的代谢综合征高危人群,血糖、血压、血脂不是超标,就是已处于临



国家级名中医郁加凡教授 方回春堂供图

界状态,加上他有糖尿病、高血压家族史,如不及时纠正,没多久就会步入‘三高’队伍。”郁教授说。

“其实,我这些指标高已经有段时间,但我觉得我身体还不错,能吃能喝,也能睡,就没理它。”就在洪先生不以为然的时候,郁教授的几个问题把他问蒙了。

郁教授问,你最近有没有觉得自己的胃口比以前好了很多?但又不知道为什么总是会觉得没力气,有时候还头晕?

洪先生说,最近他胃口超好,每顿至少要比平时多吃半碗饭;早上起床时常会头晕;以前一口气绕操场跑十几圈都没问题,现在,跑五六七圈就坚持不下去了,但他以为这是年纪大了、胖了的原因。

“像你这种情况,临床称之为糖耐量低减,也就是糖尿病前期患者,这意味着你一只脚已经跨进糖尿病的‘门’了,如果不及时干预,势必会进展为糖尿病。”郁教授说,由于洪先生还没明显的“三多一少”糖尿病的典型症状,舌苔白腻、肥胖,考虑属于脾气虚兼有湿浊痰瘀,就给洪先生开了一些益气健脾化痰祛湿的中药,并叮嘱他每天至少锻炼40-60分钟,饮食清淡,少油腻。

得知自己有患糖尿病的风险,洪先生慌了,他太清楚糖尿病的可怕了——他的一个远房亲戚就是因糖尿病而失明的。

治疗三个月后,洪先生再次找到郁教授,郁教授第一眼还没认出来,他瘦了20多斤,看上去比之前俊朗多了。

如今,洪先生已在郁教授门诊随访多年,没有进展为糖尿病。

郁教授提醒,出现尿量异常时,无论是空腹血糖,还是餐后血糖,都要引起警惕,建议大家及时干预,尤其是有糖尿病家族史者,干预措施包括:生活饮食的控制、中医药的介入等。和西药相比,中药降血糖的速度不快,主要是通过平衡阴阳气血、全方位改善血糖失衡的内环境,使血糖从根本上得到调整。

已病防变

糖尿病患者降血糖不是唯一目标

“降血糖不是唯一的目标,还要关注身体其他部位的变化,要定期去专科门诊随访、复查。”这是郁加凡教授对“糖友”们常说的一句话。因为,相比糖尿病本身,糖尿病并发症要可怕得多,尤其是糖尿病肾病,它是糖尿病患者的重要死因之一。

有个患者让郁教授印象深刻——

李女士,65岁,患糖尿病十年。前几年,她的血糖一直控制得不错,后因嫌每年定期去医

院复查麻烦,就一直自己在家估摸着吃药,血糖高了就多吃点,血糖正常了就少吃点。

几年后,李女士发现,不知道为什么自己的血糖越来越难控制,不管她如何加药,如何控制饮食,增加运动量,她的血糖还是控制得不理想,但由于机体没有特别的不适感,就没引起重视。直到后来,李女士因下肢浮肿,小便解不出,在当地医院查出肾病,且已是肾病Ⅲ期,她才意识到问题的严重性,开始四处求医。最后找到郁教授。

“她(李女士)来的时候,情况有些严重,整个人看上去精神状态很不好,浑身乏力,腰膝酸软,下肢水肿,每天小便量很少。”郁教授说,“她的各项指标也都不太好,空腹血糖有13.8,餐后血糖有12,尿蛋白有4个‘+’,肌酐也大大超出了正常范围。”

经过望闻问切,郁教授考虑李女士为脾肾阳虚、瘀血阻络,建议健脾温肾、活血利水,给她开了些中药。

此后,李女士一直做好随访,病情得到稳定,没进展为尿毒症。

郁教授说:“糖尿病肾病属于中医‘消渴’、‘水肿’、‘尿浊’等范畴,病变脏腑主要在肺脾肾,尤其是肾,治疗时要补肾活血。”

糖尿病归根结底是个生活方式病 “五驾马车”不能丢

郁加凡教授强调,糖尿病归根结底还是个生活方式病,再好的药物,也不能抵消不良生活习惯带来的影响,因此,她认为,“五驾马车”(即,饮食、药物、自我血糖监测、运动、糖尿病教育)的理论在中医理论里也适用。

郁教授说,无论吃中药还是西药,都不能认为用上药就万事大吉了,药物发挥作用的大前提还是健康的生活方式,包括适当控制饮食、加强运动和减轻体重等。饮食上要严格限制热量、低盐低脂,运动方面可选择散步、跑步等项目。日常血糖监测必不可少。自我管理的核心在于坚持,一日都不能松懈。