

因过度劳累诱发血糖异常 岛城一中年女子突发消瘦尿频

市中医院内分泌科胡俊华主任医师：通过中医综合干预，早期患者完全可能实现“去糖尿病化”，病程较长者，中西医结合治疗可减少并发症风险

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

“才两个月，体重掉了10斤，每天跑厕所十几次。”近日，50岁的李女士(化名)在舟山市中医院内分泌科诊室里焦虑地叙述病情。

原来，这位刚升级为外婆的中年女性，为照料新生儿连续熬夜一个月后，突然出现口干多饮、消瘦乏力症状，检查发现空腹血糖已达9.8mmol/L。接诊的胡俊华主任医师发现其舌体胖大、苔白腻，脉象沉细，诊断为脾肾两虚型消渴病。

“这类因过度劳累诱发血糖异常的病例，近几年在快速增长，另外因为肥胖、脾胃运化不良等原因造成的消渴患者也愈来愈多。”胡俊华的话揭开了现代人糖尿病高发背后不容忽视的中医病机。

千年“消渴”遇见现代代谢病

在中医中，消渴症常按疾病部位分为三消，即上消、中消、下消。

上消：以口渴为主要症状，多由肺热津伤所致，表现为烦渴多饮、口干舌燥、尿量频多、身体尖瘦、舌尖红、苔薄黄、脉洪数等。

中消：以多食为主要症状，多由胃火炽盛引起，患者多表现为多食易饥，大便干结或出现口臭，形体消瘦、舌质红、苔黄、脉滑数等。

下消：以多尿为主要症状，多由肾阴亏虚或阴阳两虚导致，表现为尿频量多，且混浊如脂膏，同时伴有一些腰膝酸软、五心烦热、畏寒、阳痿等症状。

“简单来说糖尿病也就是中医所说的消渴症，与脾胃息息相关，而脾胃如同人体的中央厨房。”胡俊华用生动的比喻解释，当长期暴饮暴食或作息紊乱，这个“厨房”的运化功能就会失调。本该转化为气血的精微物质堆积成湿浊，郁久化热则灼伤津液，出现口干舌燥的症状，“就像田里堆积的稻草，大雨后太阳一晒，外面的稻草干了，但内里的稻草还是湿热的。”

成书于2400年前的中医典籍《黄帝内经》中，“消渴”就被记载为“多饮而渴不止，多食而饥不止，多尿而膏浊不止”的病症。胡俊华告诉记者，如《黄帝内经》记载，古代确诊消渴症的患者往往已出现典型“三多一少”症状，而现代人通过体检发现的糖尿病前期患者，多处于“脾虚湿困”或“气阴两虚”的隐匿阶段，通过中医手段调理还能够消除隐患。

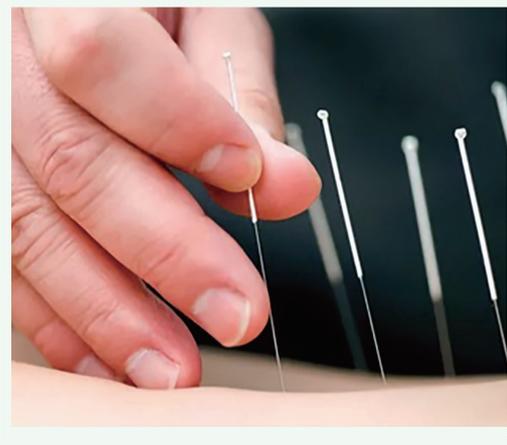
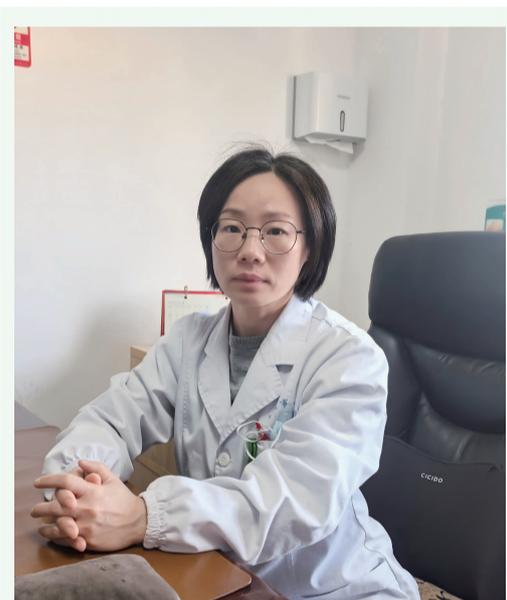
糖尿病的发生绝非单一脏腑病变

在中医理论中，糖尿病的发生绝非单一脏腑病变。胡俊华说，中医理论来看，糖尿病发病机制可以分为三大类，即脾失健运、肝肾失调、肾精亏虚。

“脾胃运化功能不良可以说是代谢紊乱的始作俑者。”胡俊华说，“十胖九虚”的现象在门诊屡见不鲜。30岁的张先生(化名)体重90多公斤，体检发现空腹血糖接近10mmol/L，其舌边齿痕明显、大便溏稀。

“这类脾阳虚患者看似壮实，实则是‘外强中干’，就像燃烧不足的锅炉，无法有效转化能量。”胡俊华说，通过温阳健脾的附子理中汤调理，配合督脉灸治疗，患者3个月内体重下降7公斤，血糖逐渐恢复正常。

“情志也对血糖有很大影响。”胡俊华表示，前几日，46岁的王女士(化名)确诊糖尿病时难以置信：“我吃得清淡，怎么还会得这个病？”问



诊发现，她长期处于焦虑状态，经常凌晨两三点失眠。“肝气郁结会横逆犯脾，就像紧绷的琴弦影响共鸣箱功能。”胡俊华表示，这类患者常伴胸闷胁痛，治疗需疏肝健脾，常用逍遥散合六君子汤加减。

“还有一类患者既觉口干舌燥又畏寒肢冷，尿液多泡沫，这是典型的肾阴阳两虚证。”胡俊华说，这类症状多发生于老年患者身上，往往存在“上热下寒”的矛盾体质，“可以采用金匱肾气丸加减治疗，配合艾灸关元、气海等穴位，一般来说治疗3个月后其夜尿次数能有效减少。”

调理脾胃破“虚胖”困局

“现在大家都吃得很好，肥胖患者越来越

多，我们减肥门诊每天的就诊患者非常多。”胡俊华说，肥胖也是糖尿病的一大“元凶”。而中医视肥胖型糖尿病为“脾虚湿困”的典型表现。

“我们发现临床上超六成肥胖者存在脾阳虚问题，这类患者虽体态丰腴，却常伴舌胖齿痕、大便溏稀、晨起昏沉等‘代谢失速’症状。”胡俊华说，脾阳如同人体“锅炉之火”，当其动力不足时，水谷精微无法有效转化，反而堆积成痰湿，形成胰岛素抵抗的病理基础。

针对此证型，中医采用“温阳健脾”组合法：内服附子理中汤振奋脾阳，外施督脉灸沿脊柱透热驱寒，配合足三里穴位埋线持续激活脾胃功能。

而对于面部油腻、口气重的湿热型肥胖者，则以茵陈五苓散清热利湿，结合刺络拔罐疏通三焦。临床数据显示，经3个月系统调理，患者平均腰围缩减8~12厘米，空腹血糖下降1.5~3mmol/L。

胡俊华表示，中医治疗糖尿病并非简单降糖减重，而是通过重建“脾主运化”的核心机能，打破“越虚越胖，越胖越病”的恶性循环。

生活方式的改变更重要

胡俊华表示，中医强调食疗在消渴病治疗中的重要性。慎和五味、饮食清淡是中医食疗的基本原则。患者可以选择一些具有滋阴润燥、益气健脾功效的食物，如番薯叶炖冬瓜、山药熟地瘦肉汤、菠菜粥等，这些食物有助于维持气血阴阳平衡，达到一定的降糖效果。

糖尿病在发病之后情志调节也很重要。中医认为情志因素与糖尿病的发生和发展密切相关，因此情志调摄是治疗糖尿病不可忽视的一环。糖尿病患者正确对待生活和疾病，保持情志调畅、气血流通，有利于病情的控制与康复。

舟山市中医院还有一些特色治疗手段，如温阳罐疗法：用特制陶罐在背部膀胱经走罐，改善胰岛素抵抗；穴位埋线：在足三里、脾俞等穴位植入可吸收线体，持续刺激代谢；中药熏蒸：苍术、荷叶等药物蒸汽透过足少阴肾经导入，改善周围神经病变。

“真正的治本之策，在于重建人体的小宇宙。”胡俊华说，糖尿病防治就像阴阳平衡的艺术——既要科学监测血糖这个“标”，更要调理体质这个“本”，“对于早期患者，通过3~6个月的中医综合干预，完全可能实现‘去糖尿病化’。而病程较长者，中西医结合治疗可减少并发症风险。”