

中医治疗糖尿病的特色疗法

开封市鼓楼区南苑办事处丰收岗村卫生室 闫金才

中医特色疗法 辨证服汤药

基础方:生黄芪30~50克,怀山药15克,炒苍术15克,润玄参30克,紫丹参30克,粉葛根15克,大熟地10克,山茱萸10克,肉桂1~3克。水煎服,每日1剂。

适应证:各种类型的糖尿病均可选用。

在治疗糖尿病时一定要辨清证候,审明病因、病机之后,在确立基本方的情况下,有针对性地采取具体的治疗方法。

用这样的方法,有着明确而具体的病因、病位、病机特点及治疗重点,对辨证组方的指导比较具体,方与药有机结合。

糖尿病五个阶段辨证施治

糖尿病并发症众多,根据本病的症状、舌苔、脉象,将本病在临床上归纳为5个阶段,辨证施治,效果非常明显。举例如下:

1.热盛伤津证
症状:易饥多食,形体消瘦,烦渴引饮,甚至大饮不解其渴,小便频数。心烦易怒,口苦,大便干结。舌质红,苔薄白,脉弦或数。
治法:清热生津止渴。
方药:玉女煎加味。
组成:石膏30克,知母10克,生地30克,麦冬10克,川牛膝30克,太子参30克,葛根30克,天花粉30克,苍术10克,枳壳10克,生甘草3克。

2.气阴两虚证
症状:倦怠乏力,咽干口燥,口渴多饮,精神不振,形体消瘦,腰膝酸软,自汗盗汗。舌质淡红或舌红,苔薄

白或少苔,脉沉细。
治法:益气养阴。
方药:生脉饮合参芪地黄汤加减。
组成:太子参30克,生黄芪45克,山萸肉30克,五味子10克,生山药30克,苍白术10克,泽泻30克,丹参30克,茯苓30克,枳壳10克,麦冬10克,生地30克。

3.肝郁脾虚证
症状:长期情志抑郁或因精神刺激而诱发血糖升高,烦躁易怒,脘腹胀满,大便或干或溏,女性多伴有月经不调,舌质淡红,苔薄白,脉弦。

治法:健脾疏肝。
方药:逍遥散加减。

组成:柴胡10克,当归10克,茯苓30克,白芍30克,苍白术各10克,砂仁10克,陈皮10克,厚朴10克,薄荷10克,生甘草3克,生姜3片。

4.痰浊中阻证
症状:形体肥胖,身重困倦,纳呆便溏,口干口渴,饮水量不多。舌质淡,苔腻,脉濡缓。
治法:燥湿健脾,化痰降浊。

方药:胃苓汤加减。
组成:苍白术各10克,陈皮10克,厚朴10克,泽泻30克,猪茯苓30克,桂枝6克,甘草3克,生姜3片。

若舌苔黄腻,口苦,口中

异味,大便黏腻不爽,属湿热中阻者,用连朴饮。

5.脾肾气虚证
症状:腰酸腰痛,眼睑或下肢水肿,自汗,小便清长或短少,夜尿增多,或五更泄泻,舌淡体胖有齿痕,脉沉迟无力。

治法:健脾益肾。
方药:参芪地黄汤加减。
组成:太子参30克,黄芪30~80克,山药30克,生地30克,山茱萸30克,泽泻30克,川怀牛膝各30克,苍白术30克,枳壳10克,猪茯苓30克。

汤剂用法:
每日一剂,分2次温服,药渣再煎,熏洗双足,即达内外同治,异曲同工之妙!

注意事项和建议:

- 1.吃、动平衡,合理用药,控制血糖,达到或维持健康体重。
- 2.主食定量,粗细搭配,全谷物、杂豆类占1/3。
- 3.多吃蔬菜,水果适量,种类、颜色要多样化。
- 4.常吃鱼禽,蛋类和畜肉适量,限制摄入加工性肉类食品。
- 5.奶类豆类天天有,零食加餐合理选择。
- 6.清淡饮食,足量饮水,限制饮酒。
- 7.定时定量,细嚼慢咽,注意进餐顺序。
- 8.注重自我管理,定期接受个体化营养指导。

只有糖尿病患者了解病情,并按医嘱执行治疗方案,才能达到良好的疗效。

郑州市在全国疾控信息化研讨会上作典型发言



全国疾控信息化研讨会现场



本报讯 (记者 卜俊成 通讯员 刘战伟 杨红磊 卢伟舟) 3月29日,全国疾病预防控制中心信息化研讨会暨2018年全国疾病预防控制中心信息化工作年会在郑州召开。国家卫生健康委员会疾病预防控制中心局长毛群安,中国疾病预防控制中心党委书记、纪委书记王健,河南省卫生计生委副主任黄红霞等领导出席会议并讲话。来自全国各省(直辖市、自治区)、新疆生产建设兵团、各计划单列市的卫生计生委疾控处主要负责同志及疾控中心信息化工作分管领导、信息中心负责人等参加会议。

毛群安对2017年全国疾控信息化建设工作进行了总结,对2018年信息化建设和重点任务进行具体安排部署;国家卫生健康委员会规划与信息司信息统计处副处长田东岳详细介绍了我国当前全民健康信息化和健康医疗大数据应用工作进展情况;中国疾病预防控制中心信息中心主任马家奇详细解读了《疾病预防控制中心业务信息系统建设指导方案》;郑州市疾病预防控制中心、宜昌市疾病预防控制中心等4家单位的负责人就信息化工作进行了经验交流。

在经验交流环节,郑州市疾病预防控制中心主任王松强报告《紧抓机遇,聚智聚力,推动防控工作早日插上信息化的翅膀》为题向大会汇报了郑州市全力推进智慧公共卫生项目的主要做法,受到与会领导和参会代表的高度评价。

据介绍,近年来在郑州市委市政府的高度重视下,在省市卫生计生委、省疾病预防控制中心、郑州市卫生计生委的正确领导及相关部门大力支持下,郑州市疾病预防控制中心紧抓智慧城市建设机遇,按照国家全民健康信息化总体规

划和疾控信息化工作要求,积极探索,全力推进公共卫生信息化建设。

目前,郑州市智慧公共卫生项目已完成详细设计、基础环境资源配置、全市医疗机构网络互联互通、部分业务系统上线试运行等工作,正在全力推进试点工作。该项目建成后,将全面提升市公共卫生工作质量、服务效率和服务水平,为保障全市人民健康和社会稳定提供信息支撑,为政府科学决策提供公共卫生信息支持,为公众提供更加便捷、高效的公共卫生服务。

“春季抑郁症”不可轻视,家人要留意

郑州市第八人民医院 席娜

连日来,忽冷忽热的天气,让人们又多了一些烦恼,不少老人及孩子的健康都亮起了“黄灯”。对一些抑郁症患者来说,这样的天气更有可能导致病情加重。

对于刚上大二的李某来说,这两年来,自己不知道为什么,一到这个季节就开始烦躁,对学习提不起兴趣,感觉浑身无力,晚上睡不着觉,整天打不起精神;但过了春天,这种状态就慢慢缓解,心情逐渐开朗,精力充沛,和春天比起来像换了一个人。对此,李某很困惑,难道这就是俗话说的“春困”?以前为啥没有?

针对李某打来的咨询电话,郑州市第八人民医院主任医师张中发分析说,李某的情况属于季节性抑郁,也称季节性情绪失调。具体表现为季节

性即出现类似抑郁的症状,情绪低落,失眠,兴趣减退,烦躁,无法积极投入学习,出现悲观情绪,但随着季节的变换,可以自行缓解。这不同于俗语说的“春困”。

张中发指出,“春困”是人体为适应由季节交换而引起的一系列生理变化。寒冬季节,人体受到外界低温刺激,皮肤毛细血管收缩,血液流量相对减少,汗腺和毛孔也随之闭合,减少热量散发以维持人体正常体温。

随着春季气温回升,人体的毛细血管开始舒张,血液循环加快,新陈代谢逐渐旺盛,身体耗氧量不断加大,大脑供氧量则显得不足,因而出现困倦、疲乏这些躯体症状,但情绪、兴趣基本不受影响,“春困”不是疾病,完全属于生理现象。而李

某的春季抑郁症状则主要表现在心理上的情绪低落、出现悲观情绪,进而对学习和生活产生了一定的影响。

张中发提醒:“春困”和季节性抑郁应区别对待:

一、“春困”的调节措施:
1.饮食均衡。多吃新鲜蔬菜水果,补充身体需要的维生素和体内酸性产物;增加富含优质蛋白的食物,以满足春季人体代谢旺盛对蛋白质的大量需求,有效预防“春困”。
2.加强锻炼。适当增加室外活动,增强血液循环和心肺功能,促进人体新陈代谢。如登山、游泳、跑步、打球、散步等,每天至少30分钟。

二、“春季抑郁症”的治疗:
心理治疗。李某的抑郁症状具有明显现实因素:通过沟通得知,李某曾是留守儿童,从小

跟着爷爷奶奶生活,只有春节时才能和父母短暂团聚。春节期间的他很开心,但一过完年,父母就外出打工,所以过完春节他就开始担心父母离开,情绪开始低落。每年一到春天,他就会感到难过,情绪低落,感觉孤独失落。这样的情况一直持续到上高中,如今他已经上大学了,每到春天依然心情低落,抑郁。

张中发说,生活中,小孩子最大的渴望是与父母建立归属感,而当愿望不能满足时,压抑的负性情绪便被固化在记忆中,在特定的时刻、地点出现。因此,需要通过专业心理治疗、大量的有氧运动,帮助李某宣泄释放幼年经历中的负性情绪。对于出现严重抑郁症状的季节性抑郁,张中发建议由专科医院医生会诊,进行药物治疗。



协办: 郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线: (0371) 68953120

针推治验

在临床上,我们常发现有些患者并非不适合牵引,只是牵引方法和时间没掌握好,以至于越牵越痛。

这类患者大多由于牵引重量过度、牵引时间过长而造成肌肉和韧带静力性损伤,进而出现颈痛加剧,或导致颈椎附着的韧带松弛,降低了颈椎稳定性,造成椎小关节功能紊乱,颈部活动受限;或导致椎动脉扭曲,使该处供血减少,则易出现眩晕症状。

头晕亦多与此有关。在临床上,我们通过观察发现,盲目牵引常会造成以下几种损害:

- 1.颈椎肌肉、韧带静力性损伤,临床表现与落枕相似。
- 2.神经根损伤,出现上肢麻木、疼痛。
- 3.椎小关节功能紊乱,表现为颈部活动受限。
- 4.椎动脉扭曲,供血减少,表现为眩晕。
- 5.枕神经损伤,表现为头痛。
- 6.椎动脉斑块脱落,易造成腔隙性脑梗塞。

需要特别注意的是,牵引并非是无能的,更不是治疗颈椎病的唯一方法。颈椎病的康复治疗是一项系统工程,治疗手段很多。比如有美式脊椎矫正、正骨、推拿、针灸、理疗、功能锻炼等。

笔者认为患者有颈椎病时,首先要找专业医生分析病情,通过专业分析得出治疗方案,并选择适合患者的最佳方案。

如确有必要牵引,也必须由医生指导,并告知注意事项后方可进行,避免延误甚至加重病情。

单方验方

化脓性中耳炎验方

冰片1克研制成细末,放入16毫升核桃油(用纱布将核桃仁包好,加压挤油并澄清)中,不断搅拌至溶解,用时洗净外耳道内之脓性分泌物,用棉球拭干后滴药液两三滴,再用棉球将外耳孔堵住,以免药液外溢。慢性化脓性中耳炎患者连用8~10天可治愈。

(刘维忠)

牵牛子治水肿验方

取牵牛子3~9克(生、炒各半),共研细末,每次以温开水送服一两克,每天1次或隔天服用1次;或取本品40克,炒小茴香10克,炙香附20克,共研细末,每晚睡前用生姜汤调匀,每次服用3~6克。

(王世虎)

治迎风流泪验方

用车前子、熟地黄(酒蒸后火焙)各150克,菟丝子(酒浸)200克,共研为末,炼蜜为丸,如梧桐子大小。每次服1丸,用温酒送下。每日服用2次,此方名驻景丸。

(韦良泉)

河南省人民医院重症肌无力综合诊疗中心主任张清勇:

全身无力,要看医生!



扫码看视频

专家名片:

张清勇,河南省人民医院重症肌无力综合诊疗中心主任,主任医师,教授,博士研究生导师,享受省政府特殊津贴,省杰出青年基金获得者,省卫生科技创新工程领军人才,省卫生计生委“51282”创新型人才工程特聘学科带头人,河南省教育厅学术带头人,河南省医学会胸外科学分会副主任委员兼秘书长,河南省医师协会胸外科学分会委员,河南省免疫学会副理事长兼重症肌无力委员会主任委员,主持省级以上科研项目十几项,特别是主持国家自然科学基金面上项目2项,发表论文120余篇,出版专著2部,即《免疫学基础与临床应用》《重症肌无力临床医学与护理研究》,在重症肌无力的基础与临床研究领域处于国内先进水平。

本版未署名图片为资料图片

稿 约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,内设《中西合璧》《慧眼识真》《针推治验》《四诊合参》《临证心语》《名医堂》《膏方制用》《验案举隅》等栏目。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞

电话:(0371)85967338

投稿邮箱:5615865@qq.com

邮政编号:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生计生委8楼医卫生报社编辑部