

中医食疗应用于气阴两虚型糖尿病的临床研究

詹 哲 胡 芳*

荆楚理工学院医学院, 湖北 448000

摘要: 随着社会科技生活的发展, 人们的生活习惯以及所处的生活环境所发生的变化, 糖尿病患者越来越多, 并且青年患者在如今也呈发展的趋势。对于糖尿病患者来说, 尤其是气阴两虚型糖尿病患者, 通过合理的饮食与适当的运动, 能够有效地增加药物的疗效, 对延缓或者避免并发症的出现有一定的作用。

关键词: 气阴两虚; 中医食疗; 糖尿病

Clinical Study on the Application of Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Diabetes Mellitus with Deficiency of Both Qi and Yin

Zhe Zan, Fang Hu*

Medical College, Jingchu University of Technology, Jingmen 448000, Hubei, China

Abstract: With the development of social science and technology life, people's living habits and living environment changes, more and more diabetes patients, and young patients are also showing the trend of development. For diabetic patients, especially those with deficiency of both Qi and Yin, reasonable diet and proper exercise can effectively increase the efficacy of drugs, which has a certain effect on delaying or avoiding complications.

Keywords: Deficiency of both Qi and Yin; dietotherapy of traditional Chinese medicine; diabetes

一、国内外糖尿病的情况

据国际糖尿病联盟最新报告显示, 2019年全球约4.63亿20~79岁成人患糖尿病(11个人中有一个人是糖尿病患者); 而在各国患糖尿病的人数方面, 中国排名第一, 总人数约为1.164亿人; 第二为印度, 约有7700万糖尿病患者; 第三为美国^[1], 有3100万糖尿病患者。另外, 中国同时也是老年糖尿病患者人数最多的国家, 目前中国65岁以上的糖尿病患者已经达到3550万, 预计到2030年将会增加到5430万, 到2045年更是可能会增长到7810万。从它的发病程度以及在全球的流行程度来看, 治疗糖尿病仍是目前人类任重道远的任务。目前, 随着科技与信息技术的发展, 糖尿病的治疗方法不再局限于注射胰岛素和服降血糖药物了。胰岛移植、基因治疗、联合治疗^[2]。这三种方法治疗糖尿病就是我们现在的研究者已经研究出来对糖尿病的治疗有效的方法之一。而我们都知糖尿病已然分为了1型糖尿病和2型糖尿病, 1型糖尿病就是我们熟知的胰岛素分泌依赖型的糖尿病而2型成人糖尿病的原名就是叫做成人胰岛素发病型的糖尿病, 这类依赖型糖尿病的患者体内胰岛素产生和分泌胰岛素的能力并未完全的丧失, 它主要是依靠胰岛素在患者体内口服药物的作用来抑制和刺激患者体内胰岛素的产生和分泌, 而我们本课题研究的气阴两虚型糖尿病就属于2型糖尿病的一种。我们通过名字就可知1型糖尿病还尚可用胰岛素去治疗缓解, 并且据研究1型糖尿病的发病率较2型糖尿病的发病率低。而2型糖尿病又不仅仅是胰岛素可以遏制控制的, 2型糖尿病的发生恰恰与高胰岛素血症及胰岛素抵抗^[3], 因此2型胰岛素的治疗大都是以中医展开的。本课题在中医理论指导下, 尝试用中医食疗应用于气阴两虚型糖尿病, 提高糖尿病患者的生活质量, 取得较好疗效, 现将成果报道如下。

二、中医食疗治疗糖尿病

糖尿病, 中医又称之为消渴症。目前大多数糖尿病患者都是由于饮食不节、情志失调等原因而导致热火内盛, 长

*通讯作者: 胡芳, 1974年10月, 女, 汉族, 湖北潜江人, 现任荆楚理工学院医学院副教授, 硕士。研究方向: 中医养生与临床。

期燥热容易使得患者脾气过于亏虚，脾虚燥热使得运化失常，气血的营养不足，脏腑的功能平衡失调，阴阳失衡，血糖升高，这些都是导致糖尿病患者经常发病的主要原因。一方面由于人体的阴血内热可直接地严重伤及原本就柔弱的整个人体五脏；另一方面内热聚，耗液伤津，阴阳气血的损伤则使人体脏腑功能缺以荣润、化能之功效^[4]，进而容易导致使得脏腑过于严重气伤，气血的损伤导致人体整个脏腑的生理功能进一步严重地受损，水谷精微之气不能充分地进行运化，使阴亏损加重，直至最后就会演变成了更为严重的气阴两虚，甚至严重地损及整个人体的全身阳气^[5]。我们祖国的中医对于糖尿病治疗气阴两虚对于糖尿病的患者最常用的益气养阴药材主要来说就是一些用于益气养阴的药材，忌食一些辛温燥热之物，再加上中医依据治疗气阴两虚的患者的病症需要辅以其他常用的药材。因而祖国古代中医学对于糖尿病治疗以多饮、多尿、多食及消瘦、疲乏^[6]等症状为主要糖尿病特征的气阴两虚糖尿病患者有着丰富的理论和临床经验。本研究课题主要选取湖北省荆门市中医医院治疗气阴两虚型原发性糖尿病的患者60例作为临床研究的对象，其中包括女性38例，男性22例，年龄在35~65岁之间。所有的病例均是采用了益气养阴的中医食疗方案^[7]。

三、食疗方案制作与运用

(一) 食疗方案制作

1. 营养食谱制作的公式

根据患者的身高体重确定肥胖程度（体质指数）及标准体重，再根据不同体型体力活动计算出日能量供给量，以达到热量合理控制的目的，具体见表1。

表1 成年人每日能量供给量 (kcal/kg)

体型	体力活动			
	极轻体力活动	轻度体力活动	中度体力活动	重度体力活动
消瘦	30	35	40	40~45
正常	20~25	30	35	40
肥胖	15~20	20~25	30	35

日能量供给量 (kcal) = 标准体重 (kg) × 单位标准体重能量需要量 (kcal/kg)

标准体重 (kg) = 身高 (cm) - 105

体质指数 (kg/m²) = (实际体重 (kg)) / (身高的平方 (m²))

体质指数小于18.5为瘦削；18.5~23为正常；大于23为超重；25~30为肥胖；大于30属于极度肥胖。

2. 营养食谱制作的计算方法

(1) 宏量营养素日应提供的能量计算

能量的主要来源是蛋白质、脂肪和碳水化合物。为了拥有一个健康的身体，这三种能量营养素占总能量的比例应该是适当的。一般来说，蛋白质占10%~15%，脂肪占20%~30%，碳水化合物占55%~65%。以上三种能量营养素占总能量的比例可以根据当地的生活水平进行调整，从而得到三种能量营养素的日能量供应。

(2) 三种能量营养素每日所需数量的计算

知道了三种食物的产能和营养素的产生所需能量和供给量，还需将其供给量折算为营养素需要量，即具体的营养素质量，这也是我们确定全日食物的品种和营养素数量的重要依据。由于全日食物中在消化和吸收过程中的各种食物产能和所需营养素不可能全部被相同的食物所消化吸收，且其食物消化率也各不相同，消化吸收后，在以内也未必完全彻底被其他食物的氧化和吸收所分解从而产生食物消化所需的能量。因此，食物中各种营养素的产能和所需营养素的能量产生及其所需营养素能量的多少按照能量系数形成了如下的相对关系进行了换算：相对能量系数即1 g食物中蛋白质和各种脂肪碳水化合物通过蛋白质和脂肪化合物产生的所需营养素，相对能量的系数大约为16.7 kJ (4.0 kcal)，1 g三大食物中蛋白质和各种脂肪中的碳水化合物通过蛋白质和脂肪所产生的各种营养素的能量相对系数大约为37.6 kJ (9.0 kcal)，1 g三大食物中各种脂肪通过蛋白质和各种脂肪碳水化合物产生的所需营养素能量相对系数大约为16.7 kJ (4.0 kcal)。根据三大食物的各种营养素产能和其所需营养素的各能量产生及其三大食物所需的营养素产生所需能量的相对性系数和其所需营养素的供给量及其三大食物所需的营养素产生所需能量的多少可以进行折算系数，可以准确地求出全日食物中各种蛋白质、脂肪、碳水化合物的产生需要量。

(二) 食疗方案的运用

本食疗方案针对的就是气阴两虚型糖尿病患者,在中医理论的指导下再结合膳食营养与健康的相关理论,计算患者每天的基础代谢量,做到每种食物按时按量食用,尽量做到食物多样化。中医治疗气阴两虚型糖尿病最常用的是益气养阴的药材,忌食辛温燥热之物^[8],因此我们需要在符合患者病情特征的情况下,尽量选用亦食亦药的食材,例如蔬菜选有丝瓜、西葫芦、苦瓜、茄子、秋葵、葫芦、冬瓜、白山药、丝瓜、豆角,既能滋阴,也不伤脾胃。主食选有玉竹、银耳、九蒸九晒黑豆,黑米,黑芝麻,白山药,杏仁,白扁豆全麦面,荞麦面、莲子,茯苓,芡实,薏米,还有小米燕麦,核桃,山楂等等。同时黄芪配以的中药也可用于补气,中药选用的食物有黄芪、山药、枸杞子、山茱萸、天花粉、太子参、熟地等。此食疗方案主要的目的是根据针对气阴两虚型的糖尿病患者的具体病症需要在中医现代食疗营养学的基础上研究,并加以结合中医现代糖尿病食疗方案随着营养学理论的进行和制定逐渐形成,既有效地从根本上充分满足了糖尿病患者的日常生理需要,同时还有效地保证糖尿病患者的身体具备了良好的益气养阴以及有效地控制体内饮食热量降低血糖之效。

具体食疗方案的药物组成:黄芪、山药、沙参各20 g,土茯苓、葛根各30 g,玉米须、鲜猪胰各50 g^[9]。这些食物的配制以及烹饪都必须按照现代食疗营养学知识和理论的指导进行称重烹饪,按照每位患者所需要的不同营养量进行按需补给。同时给每位患者配备一些易消化的粥食,例如长寿粥、山药南瓜粥^[10]用以帮助患者缓解病情。

四、食疗疗效及结果

此次研究共有60位气阴两虚型糖尿病患者参与测试,每位患者我们在实验前都记录了其之前的抑制方法以及疗效,通过实验前询问我们得知这些患者有些是服用药物控制血糖,有些是通过饮食来控制血糖等方法不一。我们了解到这些患者虽然用自己的方法控制住了血糖,但是却很少达到预期目标,与此同时他们还要在日常生活中忍受着“这不能吃那不能吃”的痛苦。他们在听了我们的食疗建议后,其中有41位患者按照我们根据患者本身情况每天给其做的营养食疗,坚持一周后,据患者反映有所好转,血糖得到较好地控制,后又继续坚持一月有余,患者面容从表面上看已经明显有所好转,据患者反映身体状况确实有所好转,其余剩下还有19位患者由于中途出院以及患者个人原因放弃治疗,但是也相应给出了相应的食疗建议。60例患者按照我们的食疗方案,坚持6个月后,血糖均控制在正常水平,对心理精神和社会适应方面都起到明显的效果。

五、结论

中医食疗的具体方案是在中医理论的指导下在营养学理论的基础下进行的。因此,此次研究可以说是中西医结合的一次对气阴两虚型糖尿病的探究,而从研究结果上来说多数患者的情况有所缓解,用中医食疗方案可以有效地控制患者的血糖。此次研究对较普通的营养食疗来说它最大的优势在于它是在中医理论的指导下,结合患者的自身情况,从而更加有效地帮助气阴两虚型糖尿病患者控制血糖,使其不再因糖尿病而控制饮食,生活质量得不到提高。

参考文献:

[1] Pouya Saedi, Paraskevi Salpea, Sivi Karuranga, Inga Petersohn, Belma Malanda, Edward W. Gregg, Nigel Unwin, Sarah H. Wild, Rhys Williams. Mortality attributable to diabetes in 20-79 years old adults, 2019 estimates: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition[J]. Diabetes Research and Clinical Practice, 2020, 162.

[2] 董慧君,周延清.糖尿病治疗三种新方法概述[J].生物学教学, 2020, 45(02): 11-12.

[3] 祝之明,路宗师.胰岛素:2型糖尿病的友或敌?[J].第三军医大学学报, 2019, 41(19): 1818-1822.

[4] 汪洋,范瑾.中药膳食辅助治疗对2型糖尿病患者临床炎症状态、临床症状、生活质量及临床生化指标的影响[J].中华中医药学刊, 2017, 35(12): 3227-3229.

[5] 李理.中医对糖尿病病因病机的认识[J].首都医药, 2007(06): 47.

[6] 文颖娟.《内经》消渴病症探微[J].辽宁中医杂志, 2015, 42(02): 276-277.

[7] 邵华.气阴两虚型糖尿病患者中西医结合食疗干预的研究[D].浙江中医药大学, 2014.

[8] 陈麟.益气养阴复方治疗气阴两虚型2型糖尿病患者临床有效率研究[J].糖尿病新世界, 2019, 22(08): 191-192.

[9] 曾英,江涛,龙晓静.中药食疗对肥胖2型糖尿病患者血糖及血脂的影响[J].广西医学, 2006(02): 199-201.

[10] 张海波.糖尿病的中医辨证与食疗[J].时珍国医国药, 2002(01): 58.