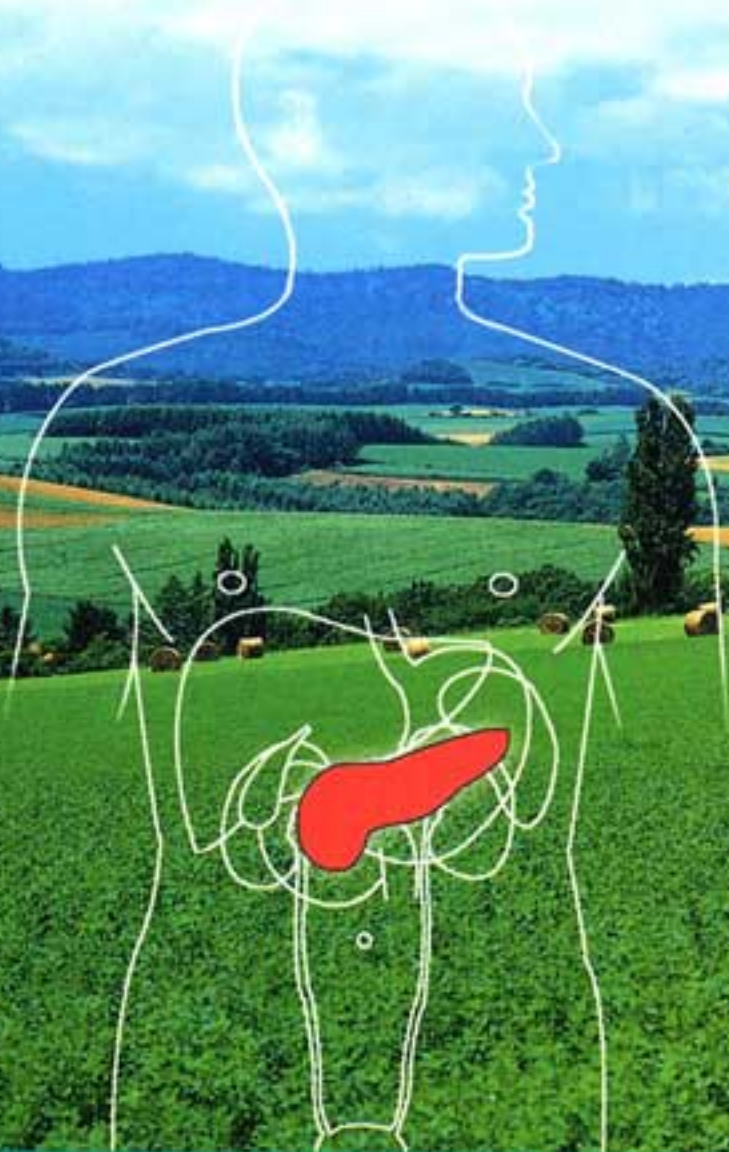


平時多關心 健康不操心

# 糖尿病

## 中醫養生保健手冊



中華民國中醫師公會全國聯合會 發行  
台北市中醫師公會 協辦



## 序 文

**講**到糖尿病，你想到什麼？尿中帶糖？還是吃多、喝多、尿多的三多症狀？這些都只是粗淺的認知，面對這個國人健康殺手，你和家人有必要了解更多。

現在的人吃得好、動得少，使得患者呈倍數成長，發病年齡也逐年下降，這麼多的病患在已知或未知的情況下，面臨著糖尿病可能形成的健康傷害，其嚴重性不容忽視，特別是這項疾病已連續多年入榜國人十大死因之一。是種名符其實的文明病，高危險族群更應提早防範，預防發病。

得了糖尿病，別把治療工作交給醫生，應把監測血糖的工作當成生活的一部份，血糖控制得宜，糖尿病不再是負擔。

糖尿病的致命危機是什麼？低血糖症、高血糖急症，眼睛、腎臟、血管、神經等慢性病變，使得糖尿病人的生活品質大打折扣，並且隨時威脅生命，引爆這些病變的主因皆因一血糖控制不佳。講到「吃」，可說是糖尿病人的痛，只要掌握基本原則，糖尿病患一樣可以享有口福。相較於一般健康人，糖尿病患更需要注重運動的安全性，運動前要有萬全的準備動作，運動後更需留意不要進食太多，正確的運動法，不但可以控制病情，還可以減肥哦！所以本手冊提供您豐富的資訊，正確的控制療法，好讓民眾能過著健康、活力、朝氣、歡愉的生活。

# 目錄



- |                       |    |
|-----------------------|----|
| 壹、什麼是糖尿病 .....        | 3  |
| 貳、糖尿病是如何引起的 .....     | 4  |
| 參、糖尿病人之飲食原則 .....     | 5  |
| 肆、簡易食物代換表 .....       | 9  |
| 伍、糖尿病人之運動與足部保護 .....  | 13 |
| 陸、低血糖 .....           | 14 |
| 柒、高血糖急症 .....         | 16 |
| 捌、糖尿病的慢性合併症 .....     | 17 |
| 玖、自我監測血糖 .....        | 19 |
| 拾、尿糖與尿酮檢查 .....       | 19 |
| 拾壹、糖尿病的中醫藥防治 .....    | 21 |
| 拾貳、糖尿病人日常生活注意事項 ..... | 23 |



## 壹、什麼是糖尿病

正常情況下，我們的身體會將吃進去的澱粉類食物分解及轉變成葡萄糖，做為身體的能源，而胰島素是由胰臟製造的一種荷爾蒙，它可以幫助葡萄糖進入細胞內，提供熱量，糖尿病人因為胰臟不能製造足夠的胰島素（第一型），或胰島素產生抗性時（第二型），因而葡萄糖無法充分進入細胞內被利用，導致留在血中使血糖濃度升高，一部份排入尿中，形成糖尿病。

傳統中醫學並無糖尿病的名稱，但卻有相當於糖尿病內涵的另一種稱呼，叫做「消渴症」，二者有許多相似的地方，根據中醫典籍的記載，消渴症以多飲、多食、多尿，形體消瘦或有尿濁，尿有甜味等特徵為主症，這些特徵與糖尿病相似，中醫學依其症候之不同分為上消、中消與下消。上消以大渴引飲，隨飲隨渴為主症，其病在「肺」又稱「肺消」；中消以多食善饑，日益消瘦為主症，其病在「胃」，又稱「胃消」；下消以小便淋濁，如膏如脂為主症，其病在「腎」，又稱「腎消」。

簡單的說，糖尿病有下列三大症狀：

- 1.多喝（不正常的口渴）
- 2.多吃（容易飢餓、胃口大開）
- 3.多尿

因此常稱糖尿病為「三多」症。

隨著科技與醫學的進一步發現，除非做血糖檢查，否則不易發現，此外病情隨時間加重，病人還會出現疲勞、視力模糊、體重減輕以及傷口不易癒合、四肢末梢麻痺等症狀。



## 貳、糖尿病是如何引起

糖尿病的發生主要是由於素體陰虛，外加飲食不當，過食甘美，膏粱厚味，恣食飲酒，思慮勞慾過度以及情志失調而誘發，其主要病理為陰虛燥熱挾氣虛，陰虛為本，燥熱為標。



可見糖尿病大部分與遺傳體質有關，其他如肥胖、情緒壓力、營養失調、懷孕、藥物等，都會促使糖尿病發生，但不會傳染給別人，也不會由別人傳染而得。



## 參、糖尿病人之飲食原則

1. 各類食物的攝取以均衡為原則，不可偏廢任何一類。
2. 維持理想體重。因為減重後，胰島素的耐受性會較好，而有益血糖的控制。
3. 飲食要定時定量。血糖高低會受飲食時間、量、以及生活形態、用藥等影響，最好能配合營養師的設計進食。
4. 多攝取纖維質。主要來源有五穀雜糧類（全麥麵包、燕麥片、糙米飯、大豆飯等）深色青菜、水果（最好選擇新鮮水果，且不要喝果汁，水果的量也要遵照營養師指示）
5. 烹調盡量清淡為主。最好採用低油烹調（水煮、燉、涼拌）方式，避免油炸、煎、炒，肉類最好去皮。
6. 避免吃太鹹。一天不要攝取超過7公克的鹽（1.5茶匙，相當於三湯匙醬油）。
7. 甜食盡量避免。飲料方面也要適度不可過量，此外，愛玉、仙草、蒟蒻、石花菜，代糖做的果凍、低糖可樂等，對糖尿病患而言，是可滿足口慾的另一種選擇。



8. 飲酒要適量。禁止高糖分的酒（如：水果酒、甜葡萄酒、烏梅酒等）以及空腹飲酒，以免影響血糖，每種酒適量的標準是依酒精濃度計算，最好請教營養師。

9. 注意油及調味料的使用。可選擇含多元不飽和脂肪酸為主的調理油（如：橄欖油、芥菜油、芝麻油、大豆油等），油量仍須控制，因為1公克的油等於九大卡熱量，不可忽略。調味料方面可多使用白醋、八角、檸檬、蔥、薑、蒜等。



10. 年節注意事項：過年應景年糕以及端午節粽子，吃了就要扣除其他主食；中秋月餅糖分高，皮多用油磨，所以量也要小心控制，正常人一個的量，糖尿病人應減至三分之一個。

11. 外食原則：對糖尿病人而言，外食往往是最大的困擾，因為無法像在家中烹調，可控制，盡可能「淺嘗即止」，不需遍嘗每道菜，並盡量選用清湯，只要掌握以下八個原則，就可以輕鬆在外用餐：

a. 熟悉自己可吃食物的份量。

b. 熟悉食物代換，可代換各類食物，品嚐不同風味。

c. 多選擇烹調清淡低油的食物，如涼拌青菜，清蒸魚或蔬菜湯等。



d. 選擇適合的餐廳，不選擇吃到飽的餐廳，以免吃的過量，事後又後悔半天。

e. 注意藥物作用時間與吃飯時間上的配合。若參加宴席時，可攜帶一份點心（如：蘇打餅乾）備用，因宴席大多會延遲，避免低血糖的發生。

f. 買便當時儘量將飯與菜分開，不選擇油炸油煎食物，若無法避免時，將外皮去除後再吃。

g. 不選擇內容物不清楚的食物，可事先詢問服務人員，再決定吃不吃。

h. 享用西餐時，醬料要清淡；玉米、奶油濃湯熱量很高，應該避免，改喝羅宋湯或蛤蜊湯；食用餐包則勿加奶油，如果不小心吃過多，運動的量一定要增加，以免體重上升。



很多病患誤以為血糖高與澱粉類過多有關，其實是受總熱量的影響，總熱量的比例，醣類佔50~58%，蛋白質佔12~20%，脂肪不超過30%，除了上述注意事項外，最重要還是多請教營養師教導或協助病患計算所需熱量，可從「簡易食物代換表」得知一天食用的量，在容許的範圍內可自己調配。

## 附錄：飲食內容示範



### 熱量計算

以身高153公分的女性為例，依其身高及工作量計算，每日所需熱量約為1500大卡

\*詳細飲食計畫須依個人情況調整，請詢問營養師，以下說明僅供參考。

### 熱量比例：

蛋白質佔總熱量的15% →  $(1500 \times 15\%) \div 4 = 56$ 克 (每公克產生4大卡熱量)

脂肪佔總熱量的30% →  $(1500 \times 30\%) \div 9 = 50$ 克 (每公克產生9大卡熱量)

醣類佔總熱量的55% →  $(1500 \times 55\%) \div 4 = 206$ 克 (每公克產生4大卡熱量)

### 飲食計畫：

早餐=主食2份、肉魚豆蛋類1份、油脂1份。

午餐=主食4份、肉魚豆蛋類2份、油脂2份、水果1份。

晚餐=主食4份、肉魚豆蛋類2份、油脂2份、水果1份。

\*每日青菜量不限(但需注意青菜在烹調時加入的油脂量)。

### 簡易食物代換：

2份主食=1/2碗飯=2片土司

1份油脂=1茶匙沙拉油

1份肉類=1塊豆腐



## 肆、簡易食物代換表

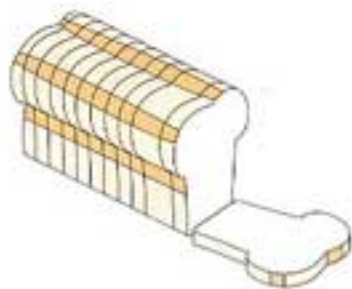
### 五穀根莖類

1碗飯=2碗稀飯=2碗麵條=2碗米粉=1個中型饅頭  
=4片土司=4個小餐包=4片蘿蔔糕  
=12張餃子皮=12片蘇打餅乾（小）=1 $\frac{1}{3}$ 根玉米

乾飯一碗（200公克） 麵條2碗（240公克）



饅頭1個（120公克） 土司4片（100公克）



• 各種包店土司大小厚薄不一，  
請注意重量。

## 奶類

1份低脂（脫脂）奶類=1盒低脂鮮奶（240cc）=3平湯匙低脂奶粉

低脂鮮奶1盒（240cc） 3平湯匙低脂奶粉（25公克）



## 肉、魚、豆、蛋類

1份肉類=1兩瘦肉（雞肉、鴨肉、牛肉）=1兩魚肉=1兩蝦仁

（以上重量為未煮熟前的生重）

=1個全蛋=2個蛋白=3小方格傳統豆腐

=3/4個素雞=1 1/2 塊豆干=2湯匙肉鬆

1兩肉

1個蛋（65公克）



2湯匙肉鬆（20公克） 3小方格傳統豆腐（80公克）



## 水果類

1份水果=1個蘋果（小）=1個橘子或柳丁=1/2根香蕉  
=1/3個木瓜=1個台灣番石榴=1/3泰國番石榴  
=1片西瓜（連皮半斤）=1個楊桃（小）=1個水蜜桃  
=9個荔枝=16個草莓=10個加州葡萄=2個蓮霧  
=6個枇杷=1個土芒果=半個葡萄柚

蘋果（小）1個



葡萄柚半個



台灣芭樂1個



西瓜1片



## 油脂類

1份油脂=1茶匙沙拉油（花生油、橄欖油、麻油、葵花子油）

=1湯匙鮮奶油=2茶匙沙拉醬（法式、義式）

=30粒南瓜子=2茶匙芝麻=5粒腰果

=10粒開心果=10粒花生

\*1湯匙（15公克）=3茶匙（5公克）

1茶匙油



10粒花生



2茶匙沙拉油



5粒腰果





## 伍、糖尿病人之運動與足部保護

### 一、運動

運動與否是病情控制好壞的主因之一，因為運動可減輕體重，促進胰島素發揮功能，有助於血糖的控制。糖尿病人一定要持之以恆，最簡單最容易達到的方式是每天慢走半小時以上，其他球類，游泳等較劇烈項目，每次運動時間可縮短，但最重要的是持之以恆。

### 二、足部的保護

糖尿病人足部血管較易硬化，感覺神經也會麻痺，經常有外傷而不自知，一旦嚴重發炎，可能演變到截肢的下場，所以病患要確實執行下列步驟：

1. 每天仔細檢查雙腳，每個腳趾間都要留意。
2. 每天清洗，並保持腳部乾爽，需要時可用乳液滋潤。
3. 穿乾淨容易吸汗的棉質襪子。
4. 準備兩雙以上鞋子，最好到醫院或專賣店購買糖尿病人特製鞋。（鞋頭寬且高，鞋墊柔軟）
5. 平時避免赤腳走路。
6. 勿過度修剪指甲，或以刀片剪繭或雞眼，以免受傷。
7. 不慎受傷時應保持傷口清潔，癒合速度很慢時要儘快找醫生治療。



## 陸、低血糖

通常血糖濃度低於60mg/dl時，會產生一些低血糖症狀；但是有些患者的血糖由高濃度急速下降時，雖然血糖仍未過低，也可能產生類似低血糖的症狀。

### 一、什麼情況會引起低血糖？

1. 注射胰島素或口服磺醯脲類藥物過量。
2. 服藥從未進食或吃的太少，或進食時間配合不當。
3. 運動過度激烈，卻未補充食物。

### 二、低血糖的症狀有哪些？

1. 初期可能會有飢餓、發抖、冒冷汗、心跳加速、無力、頭暈、嘴唇麻等症狀。
2. 若不立刻服用含糖食品（如糖果、果汁等），甚至會進行至意識不清、抽筋、昏迷。

### 三、發生低血糖時，該怎麼辦？

1. 若病人意識清楚，應立即進食含10-15公克易吸收之糖分的食品，例如：含糖飲料（120-150cc）或3-4顆方糖或一湯匙蜂蜜，10-15分鐘後若症狀尚未解除，可再吃一次，若低血糖症狀一直沒有改善，則應立刻送醫院。如症狀改善，但離下一餐還有一小時以上，則需酌量喝牛奶或吃些土司或餅乾等。



2. 如果病人不合作或昏迷，家屬可選擇下列方法處理：

(1) 將病人頭部側放，把巧克力軟膏或一湯匙的蜂蜜或糖漿擠或灌入病人牙縫中，並按摩臉頰，以利其吸收，每十分鐘一次，並立刻送醫治療。

(2) 肌肉或皮下注射升糖素，兒童約0.5毫克，成人約1毫克；或靜脈注射葡萄糖，並立即送醫。

#### 四、如何預防低血糖？

1. 遵照醫師指示正確使用藥物劑量，且於使用後按時進食。

2. 從事額外的運動之前，須先吃些點心。若從事劇烈的運動，每半小時吃含15公克醣的食物，例如：半片土司（25公克）或一份水果。



3. 外出時應隨身攜帶方糖、糖果、餅乾等，以備不時之需。





## 柒、高血糖急症

### 一、何謂高血糖急症？

當體內缺乏足夠的胰島素時，日常所攝取的碳水化合物（醣類）就無法被有效利用，而造成血糖過高。若胰島素分泌極少，體內的脂肪會被分解，形成酮體，而造成“酮酸中毒”。若血糖很高（有時超過1000mg/dl）而且意識不清，但沒出現酮體則稱為“高血糖高滲透壓非酮性昏迷”。

### 二、可能的原因有哪些？

1. 合併有其他疾病，如：感染、中風.....。
2. 自行停止降血糖藥物。
3. 飲食過量。
4. 情緒壓力。
5. 自己不知道有糖尿病，或未適當治療。

### 三、高血糖有哪些症狀？

1. 口渴、多尿、體重劇減。
2. 噁心、嘔吐、腹痛。
3. 皮膚脫水乾燥。
4. 眼眶凹陷。
5. 酮酸中毒者呼吸深而快，呼氣有水果味。

- 6.心跳加快。
- 7.起立性低血壓。
- 8.不同程度的神志不清。

#### 四、如何預防高血糖？

1. 按時吃藥或注射適量的胰島素。
2. 遵守飲食計畫。
3. 定期監測血糖或尿糖。
4. 每天運動。
5. 按時回醫院複診。
6. 對於高血糖的症狀，提高警覺。

#### 五、如果懷疑出現高血糖急症時要如何處理？

馬上送醫求治，不要遲疑。



### 捌、糖尿病的慢性合併症

糖尿病人沒有好好控制血糖，容易產生併發症，這些併發症初期不易察覺，一但出現症狀，多半是相當嚴重，病患最好定期接受檢查。主要併發症有：



### 一、視網膜病變：

這是造成成人失明的主因，初期無明顯症狀，一旦血管破裂加上出血時，視力已受影響而很難完全恢復，因此最好每年作一次眼底攝影檢查。

### 二、腎臟病變：

會引起蛋白尿、血壓上升，嚴重時甚至因腎衰竭而引發尿毒症，必須終身洗腎。每年至少須做一次尿蛋白檢查，並預防尿路感染。

### 三、神經病變：

主要因自主神經或周邊神經的損傷，引發腳趾頭發麻、失去知覺、不易察覺傷口，易造成傷口不易癒合或甚至於感染等。

### 四、大血管病變：

腦、心臟及足部等部位的動脈硬化可造成腦中風、心肌梗塞、及足部病變；足部的血液供應減少，造成間歇跛行、足部冰冷、感覺異常，足部易感染。約有一半的截肢病人患有糖尿病。



## 玖、自我監測血糖

### 一、為什麼要自我監測血糖？

可以使糖尿病人很快地知道自己血糖的高低，可作為醫師調整用藥劑量的參考，使病情能夠得到良好的控制，有利於減少高血糖和低血糖的危險，並預防慢性合併症的發生。

### 二、如何提高檢驗結果的準確性？

1. 試紙不要過期。
2. 血量要足夠。
3. 操作程序要正確。
4. 採血處消毒後，等酒精乾了再採血。
5. 定期校正儀器。



## 拾、尿糖與尿酮檢查

### 一、為什麼要測尿糖？

正常情況下，尿中沒有葡萄糖，若靜脈血糖濃度太高（高於180mg/dl），葡萄糖就會從尿中排出，稱之為尿糖，因此，檢驗尿糖，可以略知血糖的高低，並了解糖尿病控制的情形。

## 二、什麼時間測尿糖？

1. 一般於三餐飯前及睡前檢查。
2. 若以上全部反應呈陰性，則於三餐後2-3小時檢測。

## 三、為什麼要測尿酮？

當身體缺乏胰島素時，糖分無法進入細胞提供熱能，只好分解脂肪做為燃料。在分解的過程中，會釋放酸性物質，叫做酮體，由尿中排出即為尿酮。所以出現尿酮即表示糖尿病控制不好。

## 四、什麼時候測尿酮？

1. 連續兩次尿糖濃度都在1000-2000mg/dl（++）以上時。
2. 有噁心、嘔吐等症狀時。
3. 遇有外傷、感染症、或大手術時。
4. 早上空腹血糖濃度超過250mg/dl時。
5. 懷孕時。

## 拾壹、糖尿病的中醫藥防治

### 一、常用來治療糖尿病的中藥有哪些？

如人參，黃耆，茯苓，白朮，蒼朮，山藥，黃精，生地黃，熟地黃，玄參，麥門冬，知母，天花粉，玉竹，何首烏，枸杞子，五味子，蜂王乳，葛根，玉米鬚，地骨皮，澤瀉，丹參，五加皮，虎杖，桑葉，石膏，仙鶴草，黃連，石斛等。



### 二、預防之道

1. 遵守飲食控制，禁煙戒酒，忌食辛辣厚味，平時可選食清涼養陰，生津止渴之品，如麥冬，山藥，人參鬚，天花粉，番石榴，玉米鬚等。
2. 生活規律，充分休息，避免五志過極，長期緊張壓力，適當的運動，導引，按摩氣功對本病有益。

### 三、臨床上應配合的事項

1. 中藥治療必須配合辯證及辨病論治。
2. 不可單以症狀來評估療效，而忽略血糖之監測。
3. 成藥之使用必須謹慎。
4. 仍應注意飲食、運動的配合。
5. 不可忽略血壓、血脂和腎功能的監測。
6. 急性期宜儘速實施現代醫學的治療。
7. 可配合針灸，穴位按摩等治療。





## 拾貳、糖尿病人日常生活注意事項

1. 心理調適：做好心理的調適，有助於對糖尿病的預防與治療。
2. 服用降血糖藥物或注射胰島素的人，勿驟然停藥。
3. 可配合運用中藥及針灸的治療，以減低併發症的產生，有益對於糖尿病的控制。
4. 定期的檢驗血糖及尿糖，同時也要注意低血糖的產生。低血糖症狀為：飢餓、頭暈、倦怠、心悸、頭痛、流冷汗，嚴重者尚有神智不清、抽搐、昏迷等。
5. 中藥控制血糖效果，至少需兩週以上較為顯著，症狀改善則較早顯著。
6. 平日血糖宜控制在理想範圍之內，其標準一般為：
  - (1) 空腹血糖：70~120毫克。
  - (2) 飯後兩小時血糖：140毫克以下。
  - (3) 尿糖：陰性 (-)。

以上所提供之中藥處方暨穴位按摩法僅供參考，使用者應視病情之需要，並就教於中醫師，以確保身體之健康！



## 糖尿病中醫養生保健手冊編輯委員

編者：中華民國中醫師公會全國聯合會

出版機關：中華民國中醫師公會全國聯合會

發行人：林昭庚

總編輯：陳旺全

副總編輯：謝坤宗、何永成、吳元劍

編輯委員：張鐘元、黃文通、林宜信、吳勝志、黃正昌  
林永農、陳神發、黃燭鋒、杜基祥、陳漢瑞  
洪豐田、徐慧茵、劉錦城、翁銘權、黃坤貴  
楊賢鴻、梁永達、林寶華、陳潮宗、陳喜泉  
梁宗祥、林峻生、洪攀、周德勝、黃火全  
李剛義、連明清、張繼憲、劉世昌、李政賢  
徐煥權、詹益賓、游啓章、蘇聰明、吳文川  
羅國鶴、孫茂峰、巫國想、蔡漢桐、陳延年  
趙炎洲、黃進泰、翁坤炎、邱文作、巫雲光  
曾維謙

執行長：施純全

執行編輯：呂萬安、孫茂峰、吳勝志、林峻生、楊皓光