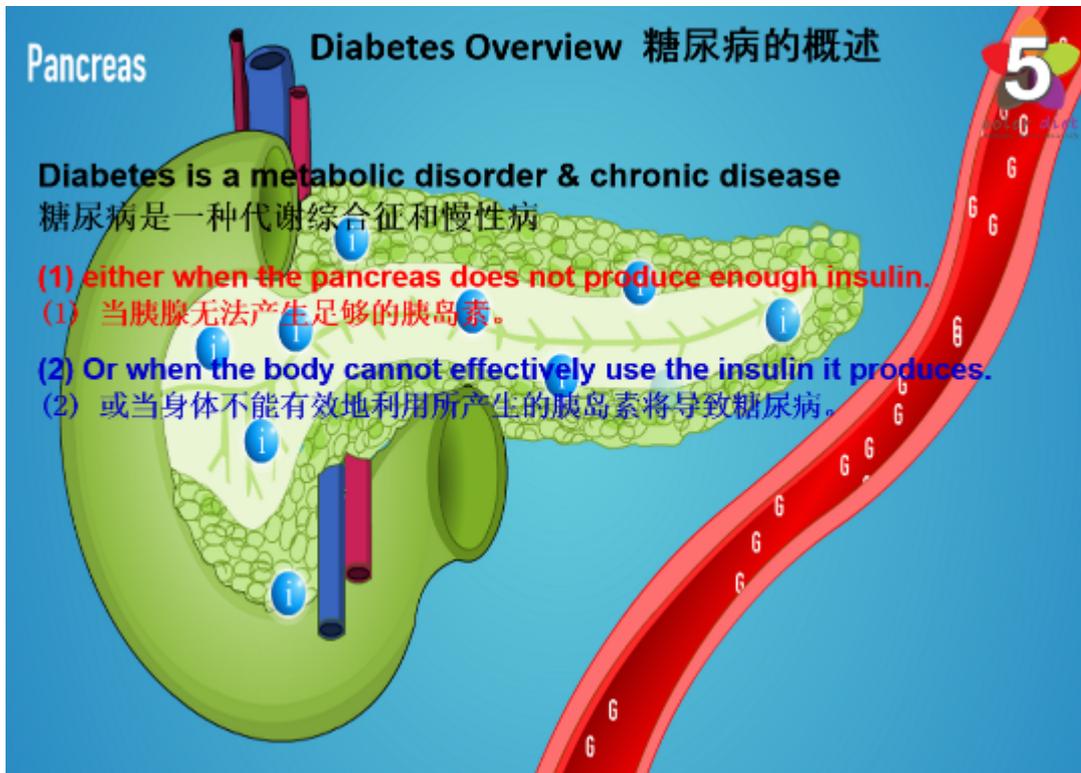




糖尿病概述

糖尿病被归类为代谢综合征。新陈代谢指的是我们的身体把所消化的食物转换为能量和发育成长。大多数我们所吃的食物将被分解成葡萄糖。葡萄糖是一种在血液中的糖 – 它是我们身体主要的燃料来源。



糖尿病是一种慢性病，当胰腺无法产生足够的胰岛素或当身体不能有效地利用所产生的胰岛素将导致糖尿病。胰岛素是由胰腺所产生的激素以帮助我们的身体调节血糖。高血糖或血糖升高通常是一种不受控制的糖尿病及随着时间的流失会导致身体许多系统严重损坏，特别是神经和血管。如果不进行治疗，糖尿病会引发许多健康问题包括阳痿、截肢、肾功能衰竭、失明、心脏疾病等。心脏疾病是导致糖尿病死亡的主因，跟非糖尿病患者的成人相比，其死亡率高出约2至4倍。

共有三种类型的糖尿病：

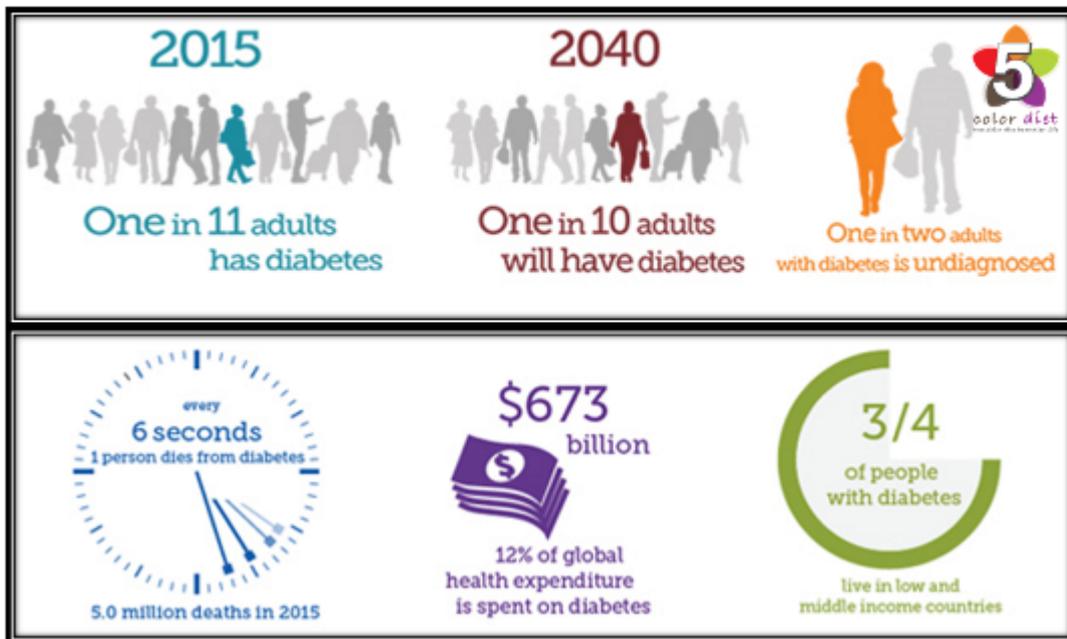
- 1型糖尿病：身体无法产生胰岛素。约有10%的糖尿病患者属于1型。
- 2型糖尿病：身体无法产生足够的胰岛素来进行正常的功能。全世界约有90%的糖尿病患者属于2型。
- 妊娠糖尿病：这类型会影响在怀孕期间的女性。

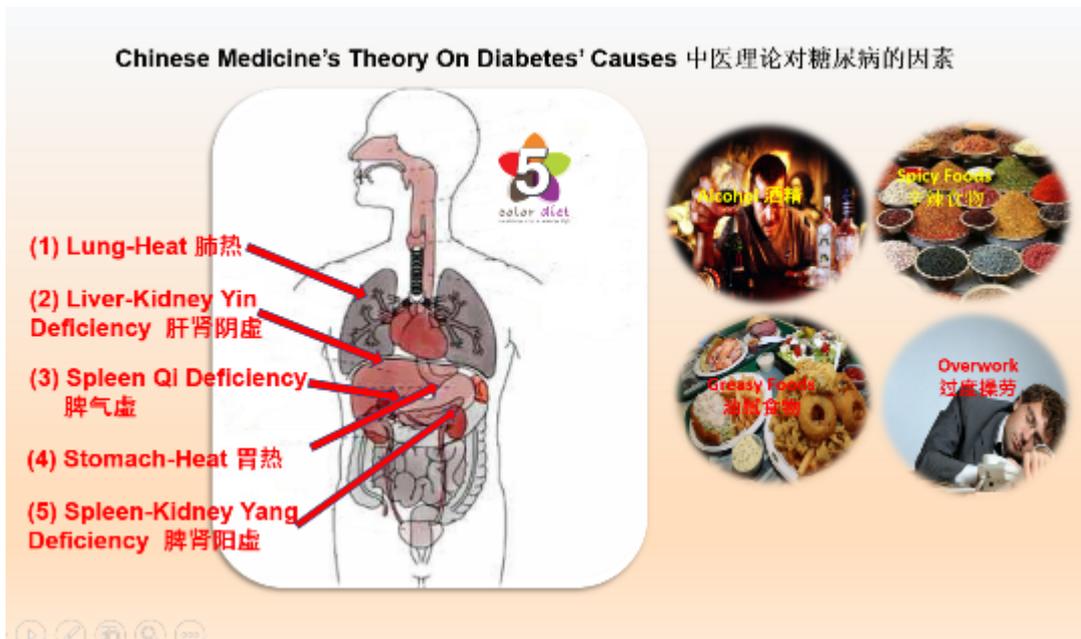
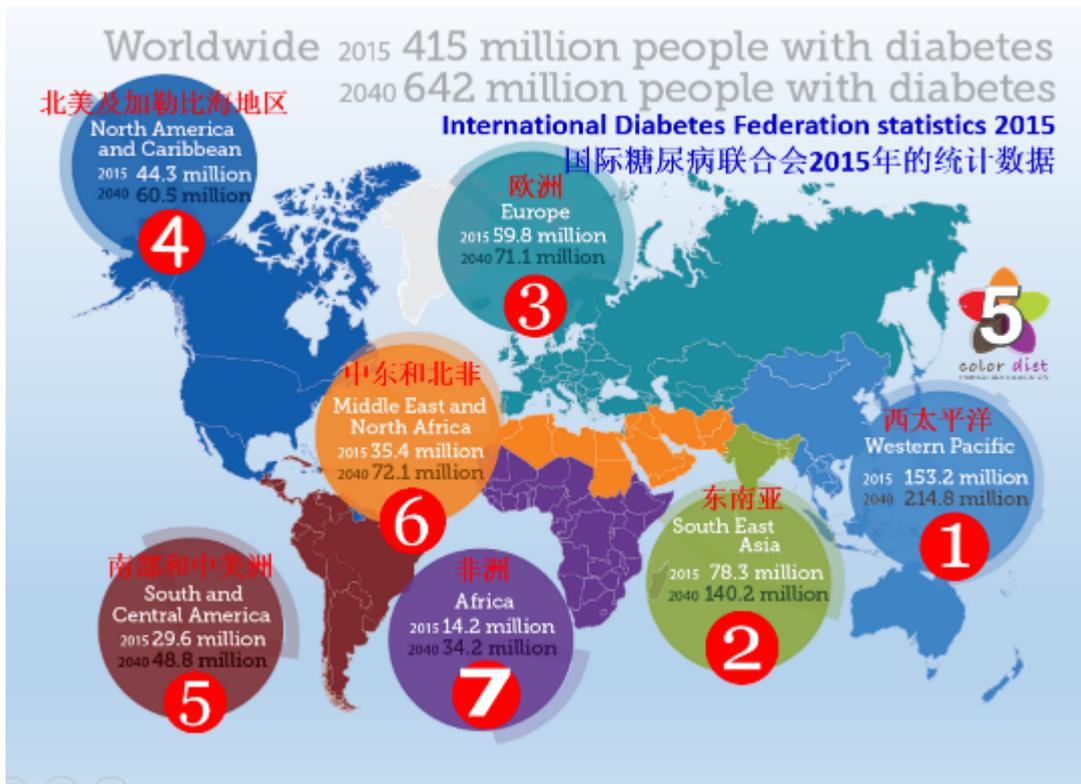
世界卫生组织[WHO]的统计数据显示，在2014年，8.5%的18岁成人和年长者患有糖尿病。在2012年，糖尿病为1.5万人的直接死亡主因及高血糖是导致另外220万的死亡原因。在70岁之前，约一

半的死亡归因于高血糖的发生。世界卫生组织[WHO]预测，糖尿病将成为2030年第七大死亡主因。在2015年，一份由国际糖尿病联合会[IDF]的报告显示，新加坡在发达国家中占据第二高的糖尿病患者比例。

最近的研究显示，90%以上的糖尿病是可以被治疗的。这意味着避免或延迟饮食、体力活动、药物治疗、定期检查和并发症治疗。健康饮食、经常锻炼身体、保持正常体重和避免使用烟草以防止或延缓2型糖尿病病发。

International Diabetes Federation statistics 2015 国际糖尿病联合会2015年的统计数据





中医指糖尿病为消渴症。消渴症的起因被认为是身体阴虚和热火病原体的存在影响肺、胃、脾脏和肾脏。当阴虚时，热从阴虚内产生;同样的，当热存在，它会“燎烧”阴。

被诊断患有糖尿病的人常有阴虚的体质，但阴不足也会随着时间的流逝而产生。常见的因素包括不良饮食如酒精、吃太多辛辣、甜食及干燥的食物、睡眠不足、劳累过度、性爱过度放纵。阴虚和热火病原体的存在将导致糖尿病的症状。

中医不提供治疗糖尿病的药，而是着重于通过针灸、草药、食疗法、运动和冥想以优化身体本能发挥正常功能。

血糖指数和血糖负荷如何与糖尿病有关？



升糖指数表示碳水化合物以葡萄糖（糖）的形式消化和释放到血流中的速度有多快。换句话说，食物在血液中分解成糖的速度有多快。具有高升糖指数的食物比具有中等至低升糖指数的食物提高更多的血糖。但升糖指数并没有考虑食物中碳水化合物的含量。因此升糖负荷是碳水化合物如何影响血糖的更好指标。了解更多信息

息：<https://www.5colordiet.com/?p=6960&lang=zh>

糖尿病的因素



- 对某种食物反应过敏（例如：牛奶，海鲜，防腐剂等）、病毒感染和压力是导向1型糖尿病病发或加剧的因素。
- 情感障碍（紧张、焦虑和沮丧）。
- 遗传：遗传对2型糖尿病会有一些影响 – 与患者有亲属关系的人都处于较高的风险。
- 肥胖：肥胖及体重增加是导致胰岛素抗性和2型糖尿病的重要因素。
- 不健康的饮食：酒精、油腻、油炸或烧烤食物、红肉、盐和糖等。
- 在中医的角度认为促使糖尿病的因素是：（1）肺热（2）肝肾阴虚（3）脾肾阳虚（4）脾气虚（5）胃热。

糖尿病的症状



确定哪些您曾体验过的身体失衡症状并运用正确的食疗法将有助于更好地改善糖尿病。如下：

1型糖尿病的症状包括：

- 视力模糊。
- 口干。
- 疲劳（虚弱，疲倦的感觉）。
- 尿频。
- 频密口渴。
- 麻痹或手或脚有刺痛感。
- 丧失意识（罕见）。
- 不明原因的消瘦（尽管您正在吃着但却感觉饥饿）。

2型糖尿病的症状包括：

- 如同以上1型的症状并包括以下症状：
- 皮肤瘙痒（尤其是腹股沟或阴道部位）。
- 最近体重增加。
- 溃疡或伤口缓慢愈合。
- 酵母菌感染。

● **肺热的症状** □ 过度口渴、口干、尿频过量，舌尖和舌头两侧呈红色及可能带有薄黄色的舌苔。

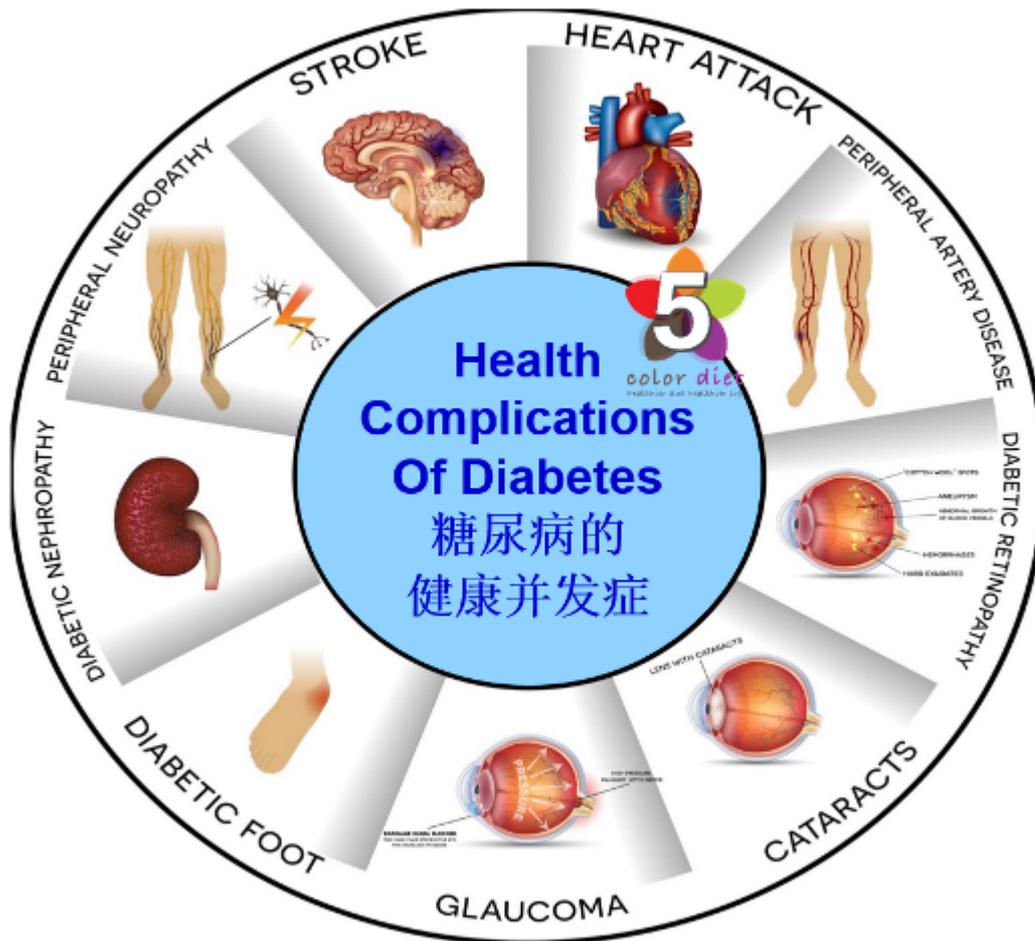
● **肝肾阴虚的症状** □ 头晕、小便过量、嘴唇干裂、口干、皮肤干痒、手掌和脚掌出现热感、夜间出汗、遗精、咽喉肿痛、潮汐发热、耳鸣、牙痛和舌红少苔。大多数患者都会有两膝疲弱和腰背酸痛的症状。

● **脾气虚的症状**： 粪便松软、无精打采、饭后腹胀气、四肢乏力、舌侧有齿痕及时而食欲不振。脾气虚也表示胰岛素抗性和低血糖，这通常被认为是糖尿病的前兆。胰腺是脾虚活力器官系统的一部分，脾虚失衡是典型的糖尿病。

● **脾肾阳虚的症状**： 全身感觉寒冷、疲劳、尿频、乏力、腰背和膝盖酸痛及呼吸急促。这些症状将随着年龄增长越显普遍。

● **胃热的症状**： 由于不良的饮食习惯可能会造成胃阴不足而导致胃热。征兆包括口渴、食量大和有黄色的舌苔。经常会有想喝冰镇饮料以去热解渴的诱惑，不过此方式将事与愿违，因为这样会迫使胃不断造热以保持最佳的消化温度。

控制不好糖尿病所引发的健康并发症



- 勃起功能障碍：控制不好糖尿病的男子可能会有阳痿。
- 眼部并发症：青光眼、白内障和糖尿病视网膜病变等。
- 足部并发症：神经病、溃疡及有时坏疽可能脚部需要被截肢。
- 胃轻瘫：胃的肌肉无法正常操作。
- 牙龈疾病：糖尿病患者有较高的牙龈疾病发病率。
- 伤口愈合：割伤和病变需要较长的时间才能愈合。
- 听力受损：糖尿病患者会产生较高听力问题的风险。
- 心脏问题：心脏问题如缺血性心脏疾病，其特点是减少血液供应于心脏。
- 高血压：常见于糖尿病患者，从而提高肾脏病、眼疾、心脏病发和中风的风险。
- **HHNS**（高渗性非酮症高血糖综合症）：血糖水平直线上升至过高及没有任何酮类存在血液或尿液里。这是个紧急状况。

- 感染：控制不好糖尿病的人更容易受到感染。
- 酮症酸中毒：酮症及酸中毒的组合，会累积酮体和酸度在血液中。
- 心理健康：不受控制的糖尿病会引发抑郁症、焦虑症和其它一些精神错乱的风险。
- 肾病：不受控制的血压可导致肾脏疾病。
- 神经病：糖尿病神经病变是一种神经受损的类型并可导致多种不同的问题。
- PAD（外周动脉疾病）：外周动脉疾病的症状包括腿部疼痛、刺痛、时而无法正常走路。
- 皮肤并发症：糖尿病患者更容易患有皮肤感染和皮肤疾病。
- 中风：如果血压、胆固醇水平和血糖水平不加以控制，中风的风险将显著增加。

糖尿病可能只有很轻微的症状或不存有任何症状。在这种情况下会让一些糖尿病患者不知不觉及无法得以确诊。这发生在大约一半患有2型糖尿病的人身上。

推荐食物来源以改善糖尿病

通过您曾体验过的身体失衡状况以摄取正确的食物来源，将有助于更好地改善糖尿病。如下：

Recommended Food Sources for Body Imbalances (Lung-Heat, Liver-Kidney Yin Deficiency & Stomach-Heat)
推荐食物来源为身体失衡（肺热，肝肾阴虚及胃热）



- 食物来源以改善跟肺热有关的糖尿病：
- 豆类：豆腐、绿豆、绿豆芽、味噌，大豆制成品及豆豉等。

- **水果：**所有莓果、苹果、中国梨、葡萄柚、柠檬、梨、桃、柿子、菠萝、杨桃、甘蔗和西瓜，特别是绿色/棕色/棕褐色和白色的水果等。减少水果摄取量因为其含糖量过高。
- **谷类：**大麦、薏仁、小米及全麦等。
- **草药和香料：**薄荷。
- **肉类和海鲜：**鱼和鸡。
- **蔬菜类：**芦笋、竹笋、黑木耳、西兰花、包菜、胡萝卜、花椰菜、芹菜、黄瓜、茄子、生菜、百合、莲藕、海带、南瓜、菠菜、瑞士甜菜、萝卜、海菜、西红柿、芜菁、马蹄、水芹、白木耳和日本黄瓜，特别是绿色/棕色/棕褐色和白色的蔬菜等。
- **其它：**酸奶和茶（如：菊花、绿茶、荷叶及薄荷等）。

● **食物来源以改善根肝肾阴虚有关的糖尿病：**

- **豆类, 坚果和种子：**豆腐、豆芽、红豆、黑豆、绿豆、味噌, 黄豆和豆豉。所有坚果和种子。
- **水果：**所有莓果、苹果、香蕉、樱桃、椰子、枸杞、葡萄、荔枝、芒果、甜瓜、桑椹、桃、梨、梅子、石榴、葡萄干，特别是绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的水果等。减少水果摄取量因为其含糖量过高。
- **谷类：**大麦、小米、燕麦、全麦和白米饭。
- **草药和香料：**西洋参、虫草、党参、桑叶和小麦草等。
- **肉类, 家禽和海鲜：**所有海鲜和白肉。
- **蔬菜类：**甜菜根、黑木耳、胡萝卜、芹菜、海带、生菜、百合、莲藕、蘑菇、南瓜、海菜、菠菜、四季豆、地瓜、西红柿、冬瓜、小麦草、白木耳和日本黄瓜，特别是绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的蔬菜等。
- **其它：**糖蜜、茶叶（如：菊花、洋甘菊、香菜等）、适量的乳制品（如：干酪，鸡蛋、牛奶和酸奶）、健康的油（如：杏仁油、亚麻籽油和橄榄油）、蜂蜜、妈蜜和素妈蜜等。建议经常喝水、果汁和汤。

● **食物来源以改善根胃热有关的糖尿病：**

- **豆类, 坚果和种子：**豆腐、绿豆、豆制品、豆豉, 味噌及酸奶等。
- **水果：**苹果、香蕉、中国梨、猕猴桃、芒果和梨，特别是绿色/橙色和黄色的水果等。减少水果摄取量因为其含糖量过高。
- **谷类：**大麦、薏仁、小米、燕麦、米饭和小麦等。
- **草药和香料：**薄荷和桑叶等。
- **肉类和海鲜：**乌鸡、蛤蜊、螃蟹和牡蛎、鸽蛋等。

- 蔬菜：芦笋、苜蓿芽、芝麻菜、鳄梨、竹笋、西兰花、卷心菜、花椰菜、芹菜、黄瓜、茄子、海带、生菜、马齿苋、萝卜、海菜、菠菜、甜菜、番茄、马蹄、水芹、西瓜和日本黄瓜，特别是绿色/橙色和黄色的蔬菜等。
- 其它：茶（如：菊花、绿茶、荷叶、桑叶及薄荷等）。

Recommended Food Sources for Body Imbalances (Spleen Qi Deficiency)
推荐食物来源为身体失衡（脾气虚）



- 食物来源以改善根脾气虚有关的糖尿病：
- 豆，坚果和种子：黑豆，鹰嘴豆，栗子、蚕豆，芸豆，莲子和核桃等。
- 水果类：枣、樱桃、无花果、炖水果及甘蔗，特别是绿色/橙色和黄色的水果等。减少水果摄取量因为其含糖量过高。
- 谷类：煮熟的全谷类（如：苋菜、荞麦、麦片、燕麦、糙米、小米和小小米）、去壳小麦、烤熟大麦。
- 草药和香料：黑胡椒、桂皮、大蒜、生姜、茴香、肉豆蔻、洋葱等。
- 肉类和海鲜：鱼（如：鳀鱼、鲛鱼、鳗鱼、鲭鱼、鲈鱼和金枪鱼等）。摄取适量的牛肉、鸡肉、鸭肉和羊肉等。
- 蔬菜：胡萝卜、玉米、青豌豆、韭菜、蘑菇、防风草、南瓜、地瓜、萝卜和山药，特别是绿色/橙色和黄色的蔬菜等。
- 其它：糖蜜，、麦芽糖、大米糖浆和茶（如：桂皮、生姜、茴香和肉豆蔻等）。



● 食物来源以改善脾肾阳虚有关的糖尿病：

- 豆类，坚果和种子：黑豆、黑芝麻、栗子、鹰嘴豆，开心果和核桃等。
- 水果：所有莓果、红枣和炖水果，特别是绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的水果等。减少水果摄入量因为其含糖量过高。
- 谷类：煮熟的谷类、去壳小麦、燕麦和烤熟大麦等。
- 草药和香料：黑胡椒、桂皮、丁香、小茴香、葫芦巴、大蒜、生姜、豆蔻、洋葱、香菜、薄荷、迷迭香、葱、八角和姜黄等。
- 肉类和海鲜：所有海鲜。适度摄取白肉和红肉等。
- 蔬菜：胡萝卜、韭菜、青豌豆、韭葱、防风草、南瓜、地瓜、萝卜和芋头，特别是绿色/黑色/紫色/蓝色/橙色和黄色的蔬菜等。
- 其它：汤类和茶（如：肉桂、茴香、葫芦巴、生姜、肉豆蔻、迷迭香和姜黄等）。适度摄取糖蜜、麦芽糖和大米糖浆等。

建议控制饮食的热量，少量多餐（一天约五/六小餐）。此外，摄取高纤维从蔬果中有助于改善糖尿病。

避免或减少摄入量的食物以改善糖尿病

通过身体失衡状况以避免或减少摄取量的食物将有助于更好地改善糖尿病。如下：

Foods To Avoid or Least Intake for Body Imbalances (Lung-Heat, Liver-Kidney Yin Deficiency & Stomach-Heat)
避免或少摄取的食物来源为身体失衡（肺热，肝肾阴虚及胃热）



● 避免或减少摄取量的食物以改善根肺热有关的糖尿病：

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、油炸或油腻食物、花生、泡菜、加工食品、辛辣的香料（如：紫苏、辣椒、桂皮、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭菜、洋葱、青葱等）、红肉、虾、辛辣的食物和醋等。

● 避免吸烟和压力。

● 避免或减少摄取量的食物以改善根肝肾阴虚有关的糖尿病：

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、泡菜、辛辣的香料（如：紫苏、辣椒、桂皮、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭菜、洋葱、青葱等）、红肉、虾、辛辣的食物和醋等。

● 避免吸烟和压力。

● 避免或减少摄取量的食物以改善根胃热有关的糖尿病：

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、油炸或油腻食物、加工食品、辛辣的香料

(如：紫苏、辣椒、桂皮、丁香、大蒜、生姜、辣根、韭菜、洋葱、青葱等)、红肉、虾、辛辣的食物和醋等。

● 避免吸烟和压力。

Foods To Avoid or Least Intake for Body Imbalances (Spleen Qi Deficiency & Spleen-Kidney Yang Deficiency)
避免或少摄取的食物来源为身体失衡 (脾气虚与脾肾阳虚)



● 避免或减少摄取量的食物以改善根脾气虚有关的糖尿病：

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色与棕色的蔬果）、乳制品除了酸奶、油炸或油腻食物、加工食品、紫菜、菠菜、豆芽、豆制品、番茄、小麦制品及精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。

● 避免吸烟和压力。

● 避免或减少摄取量的食物以改善根脾肾阳虚有关的糖尿病：

酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色与棕色的蔬果）、乳制品除了酸奶、油炸或油腻食物、糯米、花生、加工食品、食盐、海带、菠菜、豆芽、豆制品、西红柿、醋、小麦制品及精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。

● 避免吸烟和压力。

补助品以改善糖尿病



- 草药：芦荟、西洋参、凉瓜、牛蒡、仙人掌、肉桂、冬虫夏草、党参、蒲公英、紫锥菊、大蒜、人参、葡萄籽、匙羹藤、甘草、灵芝、水飞蓟、橄榄叶、石榴、灵芝、蜂王浆、滑榆树皮和螺旋藻等。
- 氨基酸、维生素和矿物质：维生素A、维生素B群、维生素C与生物类黄酮、维生素E、硫辛酸、钙、胆碱、铬、辅酶Q10、L-半胱氨酸、必需脂肪酸、卵磷脂、镁、蛋氨酸、奥美嘉3脂肪酸、硒、钒和益生菌与益生元等。

替代疗法以改善糖尿病



- 针灸：针灸有助于缓解神经疼痛、血液循环不良、重新定向能量循环和恢复体态和谐。
- 运动：经常运动可以减轻压力并防止糖尿病。如健走、气功、太极和瑜伽等。
- 按摩：推拿是中医的传统按摩方式，能刺激穴位和身体的其它部位以营造平衡与和谐的系统。
- 冥想：每日冥想1~2次有助于缓解压力。压力会增加及调整您的血糖所需。

通过验血诊断糖尿病

Blood Glucose Tests For Diabetes Diagnosis
通过验血糖诊断糖尿病



Test 检验 (mmol/L)	Normal 正常	Diabetic 糖尿病
Random blood glucose (check anytime of the day) 随机血糖 (在当天的任何时间测试)	< 7.8	≥ 11.1
Fasting blood glucose (tested in the morning after 8 hours of overnight fast) 空腹血糖 (在早晨进行测试, 隔夜禁食8小时后)	≤ 6.0	≥ 7.0

糖尿病可通过血糖测试来检测。如果您患有糖尿病, 您的

- 随机血糖为11.1 mmol/L或更高。
- 空腹血糖为7.0 mmol/L或更高。

家庭护理以预防糖尿病并发症



预防糖尿病并发症的关键在于必须格外照顾您的免疫系统、牙齿护理、眼部护理、足疗及皮肤护理，以便趁早发现任何健康问题。当出现任何问题时必须及时求医。

卫生护理

糖尿病患者必须格外护理自己的身体。摄取健康的饮食有助于控制您的血糖及运动也有助于维持体重，以确保身体健康。

牙齿护理

牙齿护理非常重要，因为许多感染病会从口腔开始。

每日刷牙两次 – 早餐后和入睡前。

使用柔软的牙刷以防止牙龈受伤。

每餐后或小点后勤漱口。

饭后用牙线轻轻地清理牙齿间的食物残留。

牙科检查：知会您的牙医您有糖尿病，每年至少做一次牙科检查。

眼部护理

糖尿病会引起严重的眼部问题，尤其是眼睛里的小血管被损坏（糖尿病视网膜病变），并会导致失明。

每年定期至少做一次眼部检查是很重要的。

您也可以通过视网膜摄影过程拍下您的视网膜（您眼睛的内表面）以探测任何被损坏的小血管。医生或许会施行激光凝血摄影，一种高倍的光热能量以防止进一步的损坏。

足疗

身为一名糖尿病患者，你患有较高风险的足部问题。在严重的情况下，可能导致截肢。足疗对您而言是非常重要的：

每天用肥皂和水洗净您的双脚。

洗净后，充分擦干，特别是脚趾间。

保持您的脚趾甲短，时刻修剪以避免嵌甲。

每日滋润双脚以防止皮肤干燥和裂纹。

每日检查双脚是否有划伤、割伤、水泡和鸡眼。用镜子来检查您的脚底。

穿合适的鞋并配搭清洁、宽松及富有弹性的棉袜。

每年让您的家庭医生检测您的双脚。

如果您有任何不愈的鸡眼或伤口，尽快寻求医生的支援。

皮肤护理

避免皮肤损伤因为糖尿病会使皮肤出现许多问题如皮疹、感染和皮肤色变。

洗澡时用温和的肥皂和温水洗净身体的每一个部分。

用干净的毛巾擦干身体的各个部位。

当洗净和擦干皮肤褶皱的部位如乳房底部、腹部和腹股沟时应加倍留心。

使用保湿霜以保持皮肤湿润及柔软。

用肥皂和水洗净所有割伤和擦伤，然后涂上温和的抗菌洗液。

如果损伤的皮肤不能在2至3天内痊愈，必须让医生诊断。