

● 李广德 编著

糖尿病 及并发症

中西医结合疗法

TANGNIAO BING JI BINGFAZHENG
ZHONGXIYI JIEHE LIAOFA

本书以临床实用为首要目的,展示中医特色,聚精荟萃,其中不仅有作者个人多年临床心得总结,亦有前贤和现代名家的宝贵经验,各种治疗保健方法,系统、详细而实用。同时,本书也注重普及性,在内容上贴近实际,在语言叙述上,力求平实流畅,深入浅出,通俗易懂,亦适合深受糖尿病困扰的患者在自我护理时参考使用。



糖尿病及并发症 中西医结合疗法

李广德 编著



安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病及并发症中西医结合疗法/李广德编著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-5337-3793-1

I. 糖… II. 李… III. ①糖尿病-中西医结合疗法
②糖尿病-并发症-中西医结合疗法 IV. R587.105

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 070514 号

糖尿病及并发症中西医结合疗法

李广德 编著

出 版 人: 朱智润

责任编辑: 李志成

封面设计: 武 迪

出版发行: 安徽科学技术出版社(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号
出版传媒广场, 邮编: 230071)

电 话: (0551)3533330

网 址: www.ahstp.com.cn

E - mail: yougoubu@sina.com

经 销: 新华书店

排 版: 安徽事达科技贸易有限公司

印 刷: 合肥中德印刷培训中心印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 8.75

字 数: 219 千

版 次: 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 5 000

定 价: 18.00 元

(本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请向本社市场营销部调换)

前 言

糖尿病,自古有之,如今则成了威胁人类健康的世界性的重大疾病。糖尿病具有发病率高,并发症多,危害性大的特点。近 10 多年来,糖尿病的发病率正在日益剧增,呈爆发性流行的趋势。2002 年 5 月,第 5 届糖尿病联盟西太区会议在我国北京召开,IDF(国际糖尿病联盟)主席 Alberti 教授指出,目前全球已诊断的 2 型糖尿病已达 1.3 亿人,预测到 2025 年,全球糖尿病患者将突破 3 亿;而且大部分集中在亚洲和西太区,代表国家是印度和中国。事实上,我国糖尿病的患病率已从 1979 年的 0.67%,迅速上升到 1996 年的 3.21%,不到 20 年,患病率竟然猛增了近 5 倍!目前,我国实际患糖尿病的人数已超过 4000 万,位居世界第二(第一是印度),并且还有约几千万的高血糖者。糖尿病不仅发病率高,还可以引起心、脑、肾、眼及血管神经等全身性的诸多并发症,是致残致死的主要原因,已经成为世界上很多国家继肿瘤和心血管病之后的第三大非传染病,号称“甜蜜的杀手”,被世界卫生组织(WHO)列为世界三大顽症之一。患上糖尿病,不仅是个人及其家庭的不幸,也给国家和全社会带来了沉重的负担。糖尿病日益威胁人类的健康,以至 IDF 不得不向全世界发出警告:“任何人在任何时间任何地点都可能患糖尿病!”这就是说,每个人时刻都将面临着糖尿病的严峻挑战。糖尿病虽然目前无法根治,但又是可防可治的,所以人人都要防治糖尿病。

我国在防治糖尿病的战斗中,不仅有数量庞大的现代医学主力军,值得庆幸的是,还有一支不可忽视的重要的传统医学力量——中医药。据史料记载,中国是世界上最早发现、认识糖尿病的国家之一。中医防治糖尿病已有数千年的悠久历史,具有完备的理论体系,

独特的治疗方法,积累了极其丰富的临床经验。中医治疗糖尿病不仅是降糖,而是从整体调节入手,立足于辨病和辨证论治,因人因时因地制宜,防治结合,保健延年,具有疗效稳定,标本兼治,用药灵活,针对性强,无明显的毒副作用等诸多优点。尤其是在防治糖尿病慢性并发症方面更是有明显的优势和鲜明的特色。目前由于科技的进步,糖尿病的急性并发症已不是最大的威胁了,其危害突出地表现在慢性并发症上,对此,现代医学则常常治疗乏术,然而,这正是中医治疗之特长。因此,二者可以互补。惜中医药防治糖尿病之优势,世人尚未充分认识之。

多年来,作者痴迷岐黄之术,甘为百姓之医,奉为人生之准则,始终坚守临床一线。然岁月易逝,余已近花甲,将数十年的临床点滴体验,系统整理,撰写成文,亦是平生之夙愿。于是,在繁忙的临床、教学工作之余,总结整理,参阅文献,唯真是求,四历寒暑,三易其稿,方成是书。

本书共分 11 章。第一章主要扼要介绍糖尿病的起源、中医理论形成发展概况;第二至三章主要介绍糖尿病的中医病因病机和西医认识及诊断等常识,其中着重介绍了中医和现代医学的最新研究进展。第四章至六章为基础治疗,分别介绍糖尿病的饮食治疗、运动治疗及心理治疗,着重介绍了具有中医特色的药膳疗法。第七章中医疗法和第八章糖尿病慢性并发症的防治是本书的主要部分,亦是特色所在。在第七章中,主要阐述了糖尿病的中医治则和常用治法,辨证论治,精选了常用中草药、中成药、古代名方和现代验方以及针灸疗法。重点是辨证论治,详细阐述了符合当前临床实际的分期分型的辨治方法,突破了传统的“三消”辨治方法;并且将作者的临床典型病案和部分名家的治疗病案,成功经验及新思路提供给读者参考。第八章糖尿病慢性并发症的防治不仅阐述了概念、分类和中医病机,临床特点及防治原则,还重点阐述了最常见的危害最大的 9 种糖尿病慢性并发症。每种病症按概述、病因病机、临床表现、诊断要点、治疗方法和典型病案及按语等项目撰写。其中重点是中医辨证论治和

典型病案及治疗思路。按语则是对该病症的小结和介绍研究进展方向等。第九章至十一章分别介绍了糖尿病的教育,自我监测及糖尿病的预防和中医保健等内容。尤其可供糖尿病患者及家属阅读,希望能通过本书普及糖尿病常识,加强自我预防保健。

本书作为一本普及性的糖尿病著作,主要面向广大医务人员和患者,其主要特点是:一是以临床实用为首要目的,展示中医特色,聚精荟萃,其中不仅有作者个人多年临床心得总结,亦有前贤和现代名家的宝贵经验,各种治疗保健方法,系统、详细而实用;二是注重普及性,在内容上贴近实际,在语言叙述上,力求平实流畅,深入浅出,通俗易懂;同时还反映现代研究的新成果,新进展,具有鲜明的时代感。本书若能对读者有所帮助,则幸甚。

由于作者水平所限,书中必有疏漏、不足,敬希广大读者赐教指正。

李广德

丙戌年夏于安徽芜湖

目 次

第一章 中医是如何认识糖尿病的·····	1
第一节 糖尿病起源的历史记载·····	1
第二节 糖尿病中医理论的形成与发展·····	2
第二章 糖尿病的发病机制·····	7
第一节 中医学对糖尿病发病机制的认识·····	7
第二节 现代医学对糖尿病发病机制的认识·····	15
第三章 糖尿病的诊断·····	28
第一节 糖尿病的分型·····	28
第二节 糖尿病的诊断标准·····	32
第三节 糖尿病的实验室检查·····	37
第四章 糖尿病的饮食疗法·····	43
第一节 饮食疗法·····	43
第二节 中医药膳疗法·····	56
第五章 糖尿病的运动疗法·····	81
第六章 糖尿病的心理疗法·····	87
第七章 糖尿病的中医疗法及西医疗法·····	93
第一节 中医治则与治法·····	93
第二节 中医辨证论治·····	96
第三节 常用中草药·····	109
第四节 常用中成药·····	120
第五节 中医古代名方与现代验方·····	127
第六节 针灸疗法·····	130
第七节 西医西药治疗·····	138

附 中国中医药学会消渴病专业委员会制定的消渴病(糖尿病)疗效评定

标准	145
第八章 糖尿病慢性并发症的防治	147
第一节 糖尿病慢性并发症的概况	147
第二节 糖尿病性高血压	153
第三节 糖尿病性心脏病	160
第四节 糖尿病性脑血管病	171
第五节 糖尿病肾病	182
第六节 糖尿病性视网膜病变	193
第七节 糖尿病性周围神经病变	201
第八节 糖尿病性胃轻瘫	208
第九节 糖尿病性肠病	213
第十节 糖尿病性肢端坏疽	219
第九章 糖尿病教育	233
第十章 糖尿病的自我监测	240
第十一章 糖尿病的预防与保健	251
第一节 糖尿病的预防	251
第二节 糖尿病患者的自我保健	254
参考文献	270

第一章 中医是如何认识糖尿病的

第一节 糖尿病起源的历史记载

古代关于糖尿病的记载,最先见于世界文明古国中国、印度、埃及、希腊及罗马,约有数千年的历史。如早在 3 000 年前,埃及医生曾对糖尿病作过描述。约在公元前 500 年~公元后 400 年,印度的梵文古医书有关于糖尿病的记载:“现在让我们讨论 Diabetes(梵文有蜜尿之意)的治疗……”。公元前 30 年~公元 50 年,罗马帝国时代的 Aulus Cornelius 首次描述了糖尿病的症状。而在中亚细亚阿拉伯人(约公元 850~892 年)的史料里也见到了糖尿病的记载。在各国古代文献中,以中国古代对于糖尿病知识的记载最为丰富。远在公元前 1 000 多年的殷朝甲骨文字中,记载殷朝人 16 种疾病中即有“尿病”一说,其范围似当包括现今的糖尿病。我国中医药历代文献众多,浩如烟海,有关糖尿病的记载是极为丰富的。糖尿病一名,在中医学中,数千年来一直统称为“消渴病”,也有称为“消瘴”“肺消”等病名。所谓消者,消耗也;渴者,水竭之意,即是渴望、渴求补充。瘴者,热病也。古医书《说文解字病疏下》解释:“消,欲饮也。”《古代疾病名候疏义》解释:“……津液消渴,故欲得水也。”总之,消渴一词的含义准确把握住了消渴病(糖尿病)的阴虚燥热、渴欲多饮的临床特征。而“消渴”之名,首见于 2 000 多年前,我国最早的重要的医学典籍《黄帝内经》。如《素问·奇病论》记载:“病有口甘者,病名为何?何以得之?岐伯曰:此五气之溢也,名曰脾瘴……此肥美之所发也,此人必数食甘美而多肥也。肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢转为消渴……”指出了饮食不节导致肥胖与消渴病之间的密切关

系,不仅如此,《黄帝内经》还对消渴病作了较全面的阐述,对中医消渴病的形成、发展、变化及预后奠定了深厚的理论基础。如《素问·通评虚实论》记载:“消瘴……偏枯……肥贵人高粱之疾也。”消瘴即消渴,偏枯即半身不遂。在当时已经认识到消渴病可以导致中风半身不遂并发症,这些论述与现代医学的认识极为相似。糖尿病病久易发生各种并发症,《内经》关于这方面内容还有不少记述,如“膏粱之变,足生大疔”,可以“变为雀目、内障”等。对本病的预后,《内经》亦有记载:“饮一溲二,死不治。”隋唐时代的“高医”甄立言是最早记载糖尿病尿甜现象的人。他在其著作《古今录验方》中,明确地指出“渴而饮水多,小便数,无脂似麦片甜者,皆是消渴病也”。甄氏的这一发现要比英国人 Thomas Willis 在公元 1674 年才发现糖尿病患者的尿“甜如蜜”要早 1000 多年。这真是非常了不起的。而甄氏上述所给消渴病的定义,到现在说来依然是正确的。甄氏为糖尿病的正确诊断作出了卓越的贡献。到了公元 1674 年,英国人 Thomas Willis 才发现糖尿病患者的尿“甜如蜜”。在公元 1709~1790 年 William Cullen 在“diabetes”一字后面又加了一个形容词“mellitus”(甜的意思),此病即名为“diabetes mellitus”(糖尿病),从此,糖尿病一词就流传开来。直至现代,虽然随着医学的发展,人们又发现了“血糖升高”才是这种疾病的基本特征,但“糖尿病”这一名称并未因此而更改,一直沿用至今。迄今为止,糖尿病病名究竟自何时开始,虽然还不能确定,但是可以说,我国对糖尿病认识之早,是居世界前列的。

第二节 糖尿病中医理论的形成与发展

祖国医学不仅对糖尿病的发现与认识早,而且经过数千年历代医家们不断的探索、充实,认识越来越丰富、深刻。继《内经》之后,还出现了有关中医糖尿病学的专著,形成了较为完善的中医糖尿病学的理论体系。

一、古代关于糖尿病病因的论述

中医学认为,禀赋不足,体质虚弱者易患糖尿病。早在《灵枢·五变》中就有记述:“五脏皆柔弱者善病消瘴。”先天禀赋不足,五脏虚弱是消渴病发病的内在基础,这与现代医学认为糖尿病发病具有种族和家族遗传易感性的观点是相近似的。肥胖,现代已被公认是患2型糖尿病的一个重要诱发因素。在《内经》中早有阐述“此人必数食甘美而多肥也”。明代张景岳的《景岳全书》也指出“消渴病……皆膏粱肥甘之变。酒色劳伤之过,皆富贵人病之,而贫贱者少有也。”唐代孙思邈在《千金方》中还认为:“凡积久饮酒,未有不成消渴者。”宋朝诸瑞章在《卫生宝鉴》曰“夫消渴者,饮水百盏尚恐不足,若饮酒则愈渴”。以上这些论述说明饮食不节,过度饮酒,肥胖等后天环境因素亦是致病的重要因素。古代一些医籍中还指出精神刺激也是导致发病的重要原因。如《灵枢·五变》说“多怒之人易生消瘴。”唐·王焘《外台秘要》记载了消渴患者因“悲哀憔悴,伤也”。这些论述与现代医学认为精神神经因素对糖尿病发病的重要作用也是一致的。此外,隋唐时期不少医家认为久服壮阳丹药可致消渴病。隋·巢元方《诸病源候论》记载消渴病是由“少服五石诸丸散,积经年岁”而成。这些观点也反映出,古人早就认识到医药损伤所致的消渴病属于所谓药源性疾病。

总之,古代中医学记载了大量的糖尿病的病因,包括先天因素和后天因素,这些诸多因素值得我们认真研究。

二、古代关于糖尿病病症及兼证的记载

我国古代文献对糖尿病病症及兼证的记载由简到繁,颇为详细。不仅早在1000多年前的隋代就发现了糖尿病的尿甜现象,之后,不少医家还对此作了详尽的论述,如宋代的诸瑞章在《卫生宝鉴》中说:“夫消渴者……小便频数,其色如浓油,上有浮膜,味甘甜如蜜,淹浸之久,诸虫聚食,是恶候也,此名消渴。”其观察可谓细致入微。明·

孙一奎《赤水玄珠》也说：“消渴患者，小便数而甜。”同时，历代医家对糖尿病的典型症状：多尿、多饮、多食、消瘦，即“三多一少”记述的也很详尽。如汉·张仲景的《金匱要略》记载：“男子消渴，小便反多，以饮一斗，小便一斗。”“渴欲饮水不止”，又说“消谷饮食，大便必坚，小便必数”。晋代王叔和的《脉经》云：“日就羸瘦，舌焦燥”“所食之物皆化作小便”金·李杲也说消渴患者“能食而瘦”。清·秦皇士《症因脉治》还明确记载了糖尿病的三大主要症状：“其症，随饮而随渴，随食而随饥，随溺而随便。”唐以后的医家根据多尿、多饮、多食的症状的轻重不同将糖尿病分为上、中、下三消论治。认为是“推其本为一，推其标有三。”（宋《圣济总录》）。

在历代文献中还记载了大量的“兼证”，也就是各种并发症。继《内经》记载“膏粱之变，足生大疔”之后，隋·巢元方《诸病源候论》记载消渴病有八候，特别强调“其病多发痈疽”及“皮肤生疮”等。宋《圣济总录》认为：“消渴病，病多转变，宜知慎忌。”如“此病久不愈，能为水肿痈疽之病。”金·刘完素的《三消论》曰：“夫消渴者多变聋盲目疾。”还认为可转变成“肺痿劳嗽”也就是并发肺结核。《卫生宝鉴》还记载糖尿病可并发“足膝发恶疮，至死不救”。明·戴思恭《秘传证治要诀》曾记载“三消久之，或目无所见，或手足偏废”。清代的《续名医类案》还记载了一个病案“一男，因服药后作渴，左足大趾患疽，色紫不痛，若黑若紫即不治”。说明已认识到并发下肢坏疽的严重性。古代很多医家非常强调水肿、痈疽、聋盲目疾、肺痿劳嗽等消渴病的严重并发症，为消渴病的学术研究、继承及发展作出了贡献。

当然，对消渴病症状及兼证的记载，远不止上述这些。以上所述只不过是沧海一粟而已，但足以说明祖国医学对消渴病症状及兼证的记载之全面、丰富、细致。总之，历代浩繁的中医学文献对糖尿病及并发症的症状的描述大多与现代医学的观察是一致的。

三、古代关于糖尿病防治的记载

关于糖尿病的防治，数千年来，历代医家经过长期大量的临床实

践,取得了丰富的经验,值得深入研究、探讨。体育疗法,饮食疗法,药物治疗被认为是近代治疗糖尿病的三大法宝。这些疗法在我国古代文献中均有大量记载。如《诸病源候论》要求患者要适当运动,“先行一百二十步,多者千步,然后食”。《外台秘要》也要求“不欲饱食便卧,终日久坐……人欲小劳,但莫久劳疲极,亦不可强所不能堪耳”,应当“食毕即行步,稍畅而坐”。唐代的孙思邈非常重视各种疾病的饮食疗法,尤其是消渴病的饮食疗法。他在消渴病的治疗中是将饮食疗法置于首位的。他认为“夫为医者,当先晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”“若能用食平病,释情,遣疾者,方为良工。”提出消渴患者“其所慎者三,一饮酒,二房室,三咸食及面,能慎此者,虽不服药而自可无他,不知此者,纵有金丹亦不可救,深思慎之。”“安身之本,必须于食……不知食宜者,不足以全身。”孙思邈可谓是世界最早提出糖尿病饮食疗法的先驱。后世医家张子和等则发扬了这些原则,认为“不减滋味,不戒嗜欲,不节喜怒,病已而可复作,能从此者,消渴亦不足忧矣。”唐·王焘具体提出了除限制面食外,还应限制米食、肉食及水果等。宋代苏东坡还特地提出“果木消”,认为多食水果能致消渴,应当加以限制。主要是指限制含糖量高的水果。这说明到唐宋时代我国对于糖尿病饮食疗法的认识已达到相当高的科学水平。在历代医籍中,有大量的治疗消渴病的方药和治疗成功的病案。汉代张仲景用八味丸治疗消渴病成功之后,历代一直沿用至今。其他有用缣丝汤治疗糖尿病有效的记载,如李时珍的《本草纲目》,如《证治摘要》称其治消渴效如神等。历代医书记载治疗消渴病的中药繁多,其中以人参、葛根、玄参、地黄、栝楼、泽泻、麦冬、黄连等最常用。前人称人参、地黄、栝楼、葛根等为治疗消渴病的圣药。在历代文献中还记载了大量有效的治疗并发症的方药及针灸治疗消渴病的方法。尤其值得一提的是,在当时就已经注重精神疗法了,强调教育患者不可“耗乱精神,过违其度”,不可“不节喜怒”。

关于消渴病的预防,早在《黄帝内经》中就提出“治未病”的重要思想。孙思邈继承并进一步发扬了这一先进的科学思想,强调“至人

消未起之患,治未病之疾,医之于无事之前,不追于既逝之后。”要“安不忘危,预防诸病”。这些思想论点对防治消渴病这一古今都认为是难治病是有重大意义的。他还强调了糖尿病患者的教育问题。认为“凡医治病……须使有病者知之为要”,而且要让患者“家家自学,人人自晓”。这些思想和措施即使今天看来也是相当科学先进的。

限于篇幅,本章只能扼要地叙述了我国历代对于糖尿病的记载和贡献,虽然是沧海一粟,但是可以管中窥豹:我国医书最早详细记载消渴病(糖尿病)的症状及并发症;最早记载糖尿病患者“尿甜”现象;最先认识糖尿病发病与饮食生活因素的密切关系;并大量记载了多种防治糖尿病的有效的方法。总之,祖国医学历史悠久,源远流长。经过几千年的发展早已形成了较为完善而独特的理论体系,为人类对糖尿病的防治研究作出了伟大的不可磨灭的贡献。

第二章 糖尿病的发病机制

第一节 中医学对糖尿病发病机制的认识

中医学认为,糖尿病的形成与人的体质、年龄、饮食、情志及生活环境、药物等因素有着密切的关系。早在《黄帝内经》中就已提出禀赋不足,五脏虚弱,情志失调,过食肥甘,形体肥胖,房事不节等易致体内阴阳失调,形成燥热伤阴,特别是肺、胃(脾)、肾三脏阴损,是消渴病发病的病理基础。继而影响其他脏腑病变,临床出现一系列的病症。

一、病 因

1. 五脏虚弱

五脏虚弱是消渴病(糖尿病)发病的内在的根本因素。素体阴虚是消渴病的体质特点。素体阴虚是指机体阴液亏虚及阴液中某些成分缺乏。其主要原因有二:一是先天禀赋不足,五脏脆弱不坚。如《灵枢·五变》说:“五脏皆柔弱者,善病消瘵。”《灵枢·本脏》认为:人的五脏有大小、高低、坚脆及端正、偏斜的区别,其中脏脆最易发生消渴。“心脆则善病消瘵热中,肺脆……肝脆……脾脆……肾脆则具善病消瘵易伤。”说明五脏虚弱是消渴病发病的内在基础。五脏为阴,主藏精,五脏虚弱则藏精不力而致阴津素亏。这一论点与现代医学糖尿病遗传易感性相类似。二是后天阴津化生不足。津液的生成有赖于胃的“游溢精气”和脾的运化水液。若脾胃虚弱则影响津液的生成输布,导致阴津不足。

在五脏虚弱中,古今医家更重视脾肾二脏虚弱而致消渴病的病

因,因而产生肾虚病因和脾虚病因的理论。肾虚病因学说认为:肾虚是消渴之本,治疗重在补肾。如东汉张仲景创肾气丸治疗消渴病,开补肾法治消渴的先河。唐·王焘《外台秘要》指出“消渴者,原其发动此则肾虚所致”;明·赵献可提出“治消之法,无分上中下,先治肾为急”;近代著名医学家施今墨也指出,本病虽有肺、胃、肾之分,但病本在肾。近年国内观察男女糖尿病患者,发现他们均有性腺功能明显减退的肾虚表现;采用补肾益气、调补阴阳的中药治疗后,不仅肾虚症状明显改善,血糖明显降低,而且性激素也趋于正常。这一研究成果说明中医学肾虚致消渴的理论的正确性,同时也证实补肾是治疗糖尿病的一种有效方法。而脾虚学说认为:脾虚是消渴病的病理基础,治疗注重补脾。早在《黄帝内经》中就提出消渴病与脾虚有着密切的关系。近代医家张锡纯也指出:“消渴一证,皆起于中焦而及于上下,因中焦病,而累及脾也……致脾气不能散精达肺则津液少,不能通调水道则小便无节,是以渴而多饮多溲也。”在中医学中,脾脏的生理功能实际上包括了现代医学中胰脏的生理功能,脾虚致消渴的病理实质上包括胰腺的病理改变,所以脾虚实际是脾胰同病。这一论点也与现代医学糖尿病是因胰岛素分泌缺陷有关相似。总之,五脏虚弱为糖尿病发病之本。若五脏安和,即使有其他致病因素存在,也不一定患糖尿病。《医贯·消渴论》谓:“人之水火得其平,气血得其养,何消之有?”说明体质强弱与消渴病的发病有着密切的关系。

2. 形体肥胖

肥胖者易患消渴病。古代医家已有大量的记载,如《素问·通评虚实论》说“消瘴……肥贵人膏粱之疾也”。明《景岳全书》载“消渴病,其为病之肇端……皆膏粱肥甘之变。酒色劳伤之过,皆富贵人病之,而贫贱者少有也”。富贵人由于营养过剩,体力活动少,形体肥胖,而肥胖人多湿,湿滞生痰,痰蕴生热,耗伤阴液,形成阴虚燥热而生消渴。这是中国古代医家通过大量临床病例的观察所得出的结论,是十分科学的。目前已公认肥胖是2型糖尿病发生的一个重要环境因素。

3. 饮食不节

饮食是摄取营养,维持机体生命活动的必要条件,但饮食要有一定的节制,否则也会降低机体的抵抗力,影响脏腑的生理功能而变生疾病。如《素问》记载“饮食自倍,肠胃乃伤”。在《素问·奇病论》中更进一步指出“此肥美之所发也,此人必数食甘美而多肥也。肥者令人内热,甘者令人中满,故其气上溢转为消渴……”。《丹溪心法·消渴》载“酒面无节,酷嗜炙……脏腑生热,燥热炽盛,津液干焦,渴饮水浆,而不能自禁”。可见长期过食肥甘厚味和醇酒,损伤脾胃,脾胃运化失司,积热内蕴,消谷耗液,阴虚燥热,易发生消渴病。近年国内外大量流行病学的调查资料表明,随着经济的发展,生活水平的提高,由于长期摄取高热量饮食,加之体力活动的减少,身体肥胖,糖尿病的发病率也逐渐增高。这与中医学的认识是完全一致的。

4. 情志失调

长期过度的精神刺激,情志不畅,致气机郁结,进而化火,或思虑过度,心气郁结,郁而化火,火热炽盛,消灼津液,则发为消渴。历代中医典籍有很多论述精神因素与消渴病的关系。如《灵枢·五变》说:“怒则气上逆,胸中蓄积,血气逆流……转而为热,热则消肌肤,故为消瘠。”金·刘河间说:“消渴者……耗乱精神,过违其度,而燥热郁盛之所成也。”清·叶天士《临证指南医案·三消》说:“心境愁郁,内火自燃,乃消症大病。”以上均说明情志失调,五志过极,化热伤津的病理过程。另外,肝主疏泄,对情志影响最大,所以,很多医家十分强调消渴病的发生与肝脏的密切关系。

5. 疲劳过度

劳则气耗,疲劳伤气,导致气虚,或素体阴虚,复因房事不节,劳欲过度,损耗阴精,导致阴虚火旺,上蒸肺胃,而发为消渴。南宋·严用和《济生方》说:“消渴之疾,皆起于肾,盛壮之时,不自保养,快情纵欲,饮酒无度……遂使肾水枯竭,心火燔炽,三焦猛热,五脏干燥,由是渴利生焉。”又如《圣济总录》特别指出“房事过度,精血虚竭”,则“火因水竭而益烈,水因火烈而益干”,终使精液自泻,阴精干涸,乃是