

會員登入

名稱：

密碼：

 記住密碼三十天

登入

忘記密碼

免費登記

專家話 ▶ 小城大夫

Email to FRIENDS

消渴三型

消渴三型

中醫將消渴分為「上、中、下三消」三個證型：

上消的症狀有：煩渴多飲，口乾舌燥，尿頻量多，舌邊尖紅，苔薄黃，這些皆屬於肺燥的症狀。中消的症狀包括：多食易飢，形體消瘦，大便乾燥，苔黃，主要為胃熱症狀。而下消的症狀為尿頻量多，混濁如脂膏，或尿甜，陰癢，陽萎，口乾唇燥及舌紅，主要為腎虛症狀。

其實以上三症往往會同時存在，僅表現程度上的輕重不同，一些或有明顯多飲（上消）症狀，或其他二者不甚顯著，有時或以多食（中消）為主，又或以多（下消）為重。

中醫治療

上消之治療方藥名為消渴方，包括：生地、藕汁、天花粉、葛根、麥冬、黃連。中消之治療方藥名為玉女煎，包括：黃連、梔子、石膏、生地、知母、牛七、麥冬。

下消之治療方藥名為六味地黃丸，包括淮山、茯苓、丹皮、熟地、澤瀉、山萸肉。

消渴 / 糖尿病之預防

1. 飲食適量，營養均衡
2. 避免高糖份的食物
3. 減少烤炸油膩食品，以減少攝取過多的脂肪
4. 多食用高纖維的食品。
5. 按時定量進食，少量多餐。
6. 按時服用藥物。
7. 維持體重，避免太過肥胖，控制體重有助防治糖尿病。
8. 注意足部的健康。由於糖尿病會減低疼痛的感覺，可能使已受傷的足部進一步加重病程。
9. 適當運動，因運動有助促進血流，使胰島素保持較正常的血糖代謝。患者宜作步行、慢跑、游泳及大極拳等運動。
10. 保持心境舒暢。因心情抑鬱易引起內分泌紊亂，這亦是導致糖尿的其中原因。

撰文：上善堂中醫診所黃劍峰中醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科），主治老人科、婦科、皮膚科及針灸科（清血療法）。

電郵：sheungshintong@yahoo.com.hk

名人專訪



換心女童重踏校門

專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖顫

最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊