

2 型糖尿病患者中医健康管理技术规范

(试行)

第一部分 服务要求

一、开展 2 型糖尿病（以下简称糖尿病）中医健康管理的乡镇卫生院、社区卫生服务中心应当具备糖尿病中医健康管理所需的基本设备和条件。

二、从事糖尿病中医健康管理工作的人员应为接受过糖尿病中医保健知识与技术培训的中医类别医师或临床类别医师。

三、按照社区有关糖尿病管理规范对患者进行健康管理。在糖尿病慢病管理的基础上联合中医保健治疗，每年中医健康管理不少于 1 次，有中医内容的随访不少于 1 次。

四、要加强宣传，告知服务内容，提高服务质量，使更多的糖尿病患者愿意接受服务。

五、每次服务后及时记录相关信息，纳入居民健康档案。

第二部分 管理程序

根据各试点地区实际情况，各地区可结合糖尿病病患者健康管理的时间要求，每年至少 1 次中医健康指导和 1 次有中医内容的随访，主要内容为：

一、运用中医四诊合参方法对糖尿病患者进行证候辨识；

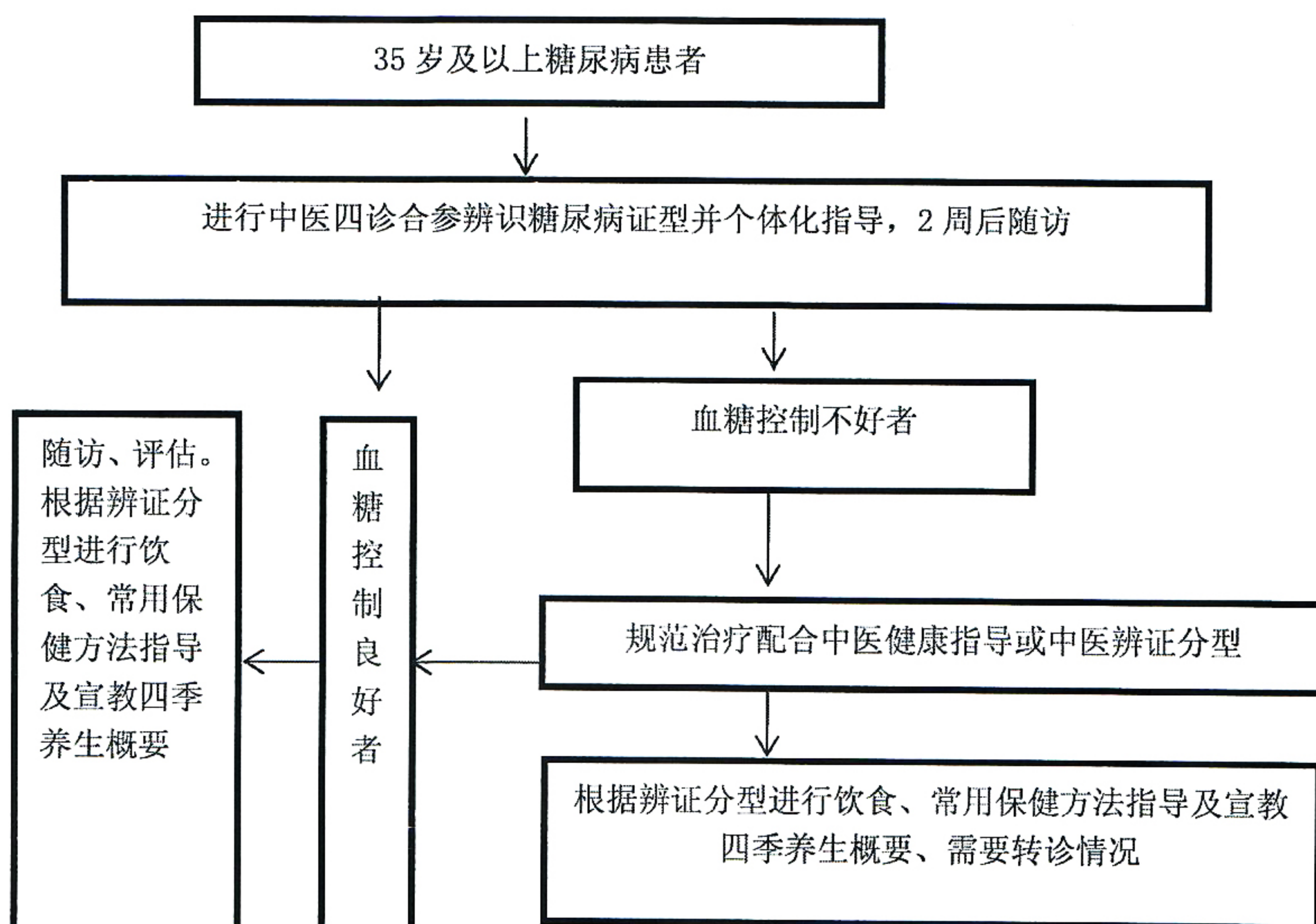
二、对糖尿病患者进行饮食调养、起居活动等指导，传授四季养生、穴位按摩、足浴等适宜居民自行操作的中医技术；

三、对不同证型的糖尿病患者有针对性地提供中医干预方案或给予转诊建议；

四、记录在居民健康档案中。

以下为糖尿病患者中医服务的基本流程。

糖尿病患者中医健康管理服务流程



第三部分 糖尿病日常中医保健方法

糖尿病是由于体内胰岛素分泌绝对或相对不足，而引起的以糖代谢紊乱为主的一种全身性疾病，属中医学消渴范畴。中医药在防治糖尿病及其并发症方面有着悠久的历史和丰富的临床实践经验，形成了从整体认识疾病、综合防治和个体化治疗的优势，通过合理运用中成

药、中药饮片，配合中医饮食调养、运动治疗、非药物防治技术，可以改善临床症状、减轻西药副作用、提高生活质量，有效防治并发症。

一、常见中医辨证食疗推荐方

饮食养生法对防治消渴病尤为重要。糖尿病的发生和饮食有关，饮食控制的好坏直接影响到治疗的效果。历代医家在长期的医疗实践中也总结出不少药膳验方。具体应用应该在辨体质、辨病、辨证的基础上，合理选用。

（一）阴虚燥热证

证见烦渴多饮，随饮随喝，咽干舌燥，多食善饥，溲赤便秘，舌红少津苔黄，脉滑数或弦数。食疗应以养阴消渴饮为基础。

食疗药膳方为：

1. 玉粉杞子蛋：天花粉、枸杞、玉竹煎水，沥出，打入鸡蛋，蒸。
2. 杞蕲粥：山药、枸杞适量，加粳米，煮粥。
3. 三豆饮：绿豆、黑豆、赤小，煎汤服用。
4. 乌梅生津茶：乌梅、麦冬，泡水当茶饮。
5. 石斛芩叶茶：石斛（干、鲜均可）、黄芩叶，开水沏泡，代茶饮。

主食以荞麦面粉为主。副食以冬瓜、南瓜、苦瓜、藕叶及绿叶菜等食物。

（二）气阴两虚证

证见乏力、气短、自汗，动则加重，口干舌燥，多饮多尿，五心烦热，大便秘结，腰膝酸软，舌淡或红暗、边有齿痕，舌苔薄白少津或少苔，脉细弱。

食疗药膳方为：

1. 参杞粥：西洋参、山药、枸杞适量，加粳米煮粥。

2. 归芪鸡：黄芪、当归、母鸡剁大块，加水抄煮，去浮沫，纳入黄芪、当归炖至肉熟。

3. 苦瓜炒肉：鲜苦瓜、瘦猪肉，武火炒后食用等。

4. 首乌适量加水煎半小时，取汁煮鸡蛋，每日 1 个。

5. 益气生津茶：西洋参、石斛，开水沏泡，代茶饮。

主食以黄豆、玉米面粉为主。副食以洋葱、莲藕、豆腐、胡萝卜、黄瓜等。

（三）阴阳两虚证

证见乏力自汗，形寒肢冷，腰膝酸软，耳轮焦干，多饮多尿，混浊如膏，或浮肿少尿，或五更泻，阳萎早泄，舌淡苔白，脉沉细无力。

食疗药膳为：

1. 苁蓉山药苡仁粥：肉苁蓉、山药、薏苡仁适量，煮粥食，每日两次。

2. 枸杞明目茶：适用于 2 型糖尿病肝肾阴虚证，表现为头晕眼花、双目干涩者。用法用量：枸杞子、桑叶、菊花，开水沏泡代茶饮。

主食以未精加工面粉，全麦豆类等。副食以山药、蘑芋、南瓜、芋艿、芹菜、胡萝卜、油菜、洋葱等。用菊花泡水代茶饮。

对消渴而症见阳虚畏寒的患者，可酌加鹿茸粉，以启动元阳，助全身阳气之气化。本证见阴阳气血俱虚者，则可选用鹿茸丸以温肾滋阴，补益气血。上述食疗方均可酌加覆盆子、芡实、金樱子等以补肾固摄。

消渴多伴有瘀血的病变，故对于上述各种证型，尤其是对于舌质紫暗，或有瘀点瘀斑，脉涩或结或代，及兼见其他瘀血证候者，均可酌加活血化瘀的药品。如丹参、川芎、郁金、红花、山楂等，或配用降糖活血方药，如丹参、川芎、益母草、当归、赤芍等。

消渴容易发生多种并发症，应在治疗本病的同时，积极治疗并发症。白内障、雀盲、耳聋，主要病机为肝肾精血不足，不能上承耳目所致，宜滋补肝肾，益精补血，可用杞菊地黄丸或明目地黄丸。对于并发疮毒痈疽者，则治宜清热解毒，消散痈肿，用五味消毒饮。在痈疽的恢复阶段，则治疗上要重视托毒生肌。

二、预防保健操

运动疗法是糖尿病治疗中的一项重要措施，适度而有规律的运动可以使血糖下降，增加热能消耗，使患者对胰岛素的敏感性得到改善，利于糖尿病病情的控制，改善患者全身状态，预防慢性并发症的发生和发展。

针对糖尿病运动调养的方法有很多，预防保健操可以通过全方位的手法达到调理脏腑，养阴清热，益气补肾从而辅助调节血糖的目的。主要操作方法如下所示：

（一）固气转睛

拇指内叩掌心，其余四指握拳，扣住拇指，置于两胁，双脚五指抓地，同时环转眼球，顺时针逆时针各 20 遍。

（二）横推胰区

双手掌由外向内推腹部胰脏体表投影区，一推一拉交替操作 20 遍。

（三）揉腹部

以神阙为中心揉腹，顺时针逆时针各 20 遍

（四）按揉腰背

双手握拳，以食指的掌指关节点揉脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞，每穴各半分钟。

（五）推擦腰骶

双掌由脾俞自上而下推至八髎穴 10 遍。

（六）通调脾肾

揉脾经血海、地机、三阴交，揉肾经太溪穴，双手拇指沿胫骨内侧缘由阴陵泉推至太溪5遍。

（七）拳扣胃经

双手握空拳自上而下叩击小腿外侧胃经循行部位五遍，以酸胀为度。

（八）推擦涌泉

用手掌擦涌泉穴，以透热为度。

三、情志调摄保健法

心理治疗，即精神治疗，中医学又称之为意疗。在一定条件下，心理因素能改变生理活动，利用情绪对内脏功能气机的影响，通过精神因素去调动机体正气与疾病作斗争。从而达到扶正以祛邪，主明（心神活动正常）则下安（内脏安定）的治疗目的。躯体疾病，进行必要的意疗也是裨益的。

糖尿病患者多阴虚阳亢，肝阳偏亢失于条达则性情易激易怒。故糖尿病患者应努力做到怡情悦志，胸襟开阔，保持情志舒畅，气血流通，如是则阴阳调和。由于糖尿病患者的善怒情绪，作为糖尿病患者的家人，应多理解沟通，幽默和谐的家庭氛围有助于调节糖尿病患者的情绪波动。三餐定时，细心照顾，常沟通多关爱，帮助其减轻压力与负担。

常用的中医心理疗法有五种：以情胜情法，劝说开导法，移情易性法，暗示解惑法，顺情从欲法。

（一）以情胜情疗法

正确地运用情志之偏，可以纠正阴阳气血之偏，使机体恢复平衡协调而对病情有力；

（二）劝说开导法

运用言语对病人进行劝说开导,是意疗的基本方法。在一定条件下,言语刺激对心理,生理激动都会产生很大影响,因此,应正确地运用“言语”,对病人采取启发诱导的方法,宣传糖尿病的有关知识,提高其战胜疾病的信心,使之主动配合医生进行躯体和饮食治疗。劝说开导,要针对病人不同的思想实际和人格及个人特征,做到有的放矢,生动活泼,耐心细致。

(三) 移情易性法

就是排遣情思,改易心志。分散病人对疾病的注意力,使思想焦点从病所移于他处,或改变其周围环境,免于与不良因素接触,或改变病人的内心虑恋的指向性,使其从某种情感纠葛中解放出来,转移于另外的人或物身上等等,称之为“移情”。

(四) 暗示解惑法

采用含蓄、间接的方式,影响病人的心理状态,以诱导病人“无形中”接受医生的治疗性意见或产生某种信念或改变其情绪和行为,甚或影响人体的生理机能,从而达到治疗的目的。暗示疗法一般多用语言,也可采用手势、表情、暗示性药物及其它暗号来进行;

(五) 顺情从欲法

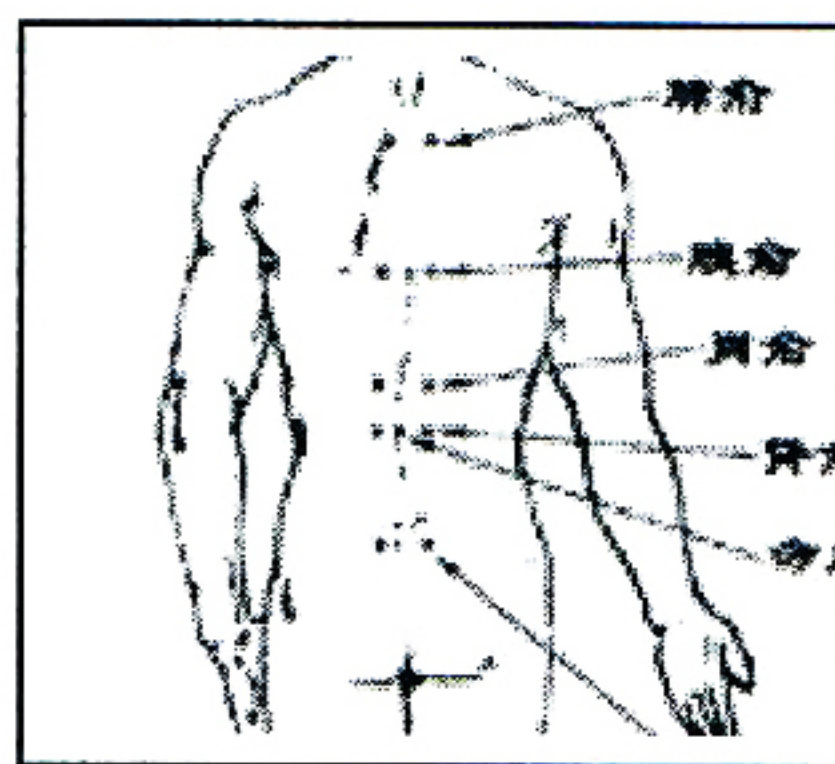
顺从病人的意志,情绪,满足病人心身的需要。仅用前几种方法是不够的,只有当其生活的基本欲望得到满足时,疾病才有可能自愈。对于心理上的欲望,应当有分析地对待,若是合理的欲望,客观条件又能允许时,应尽力满足其所求或所恶,如创造条件以改变其所处环境,或对其想法表示同情,理解和支持,保证等。

四、中医适宜技术保健法

中医防治糖尿病重视综合调治,除了饮食、运动、药物以外,还常用按摩、艾灸、针刺、足浴等多种特色疗法。

(一) 按摩

1. 按摩背腰部：手掌匀力推揉脊柱两侧，或用按摩棒、老头乐，敲打后颈到腰骶，重点按揉胰俞（第八胸椎棘突下旁开 1.5 寸）、胃俞（第十二胸椎棘突下旁开 1.5 寸）、肾俞（第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸）和局部阿是穴（痛点），适合于 2 型糖尿病伴乏力、腰背酸痛者。



2. 按摩腹部：双手掌互擦至掌热，左手掌压右手掌紧贴神阙穴（肚脐），从右上腹部向左上腹部，从左上腹部向左下腹部，用力推揉，适合于 2 型糖尿病腹满、大便不畅者。

3. 按摩肢体：以手指揉点按足三里（外膝眼向下 4 横指）、三阴交（内踝上 3 寸）2 分钟，以酸胀为度。手擦涌泉穴（前脚掌心）以透热为度，适合于 2 型糖尿病头晕、乏力、眠差，或下肢麻痛者。

(二) 艾灸

1. 灸足三里：将艾条一端点燃，对准足三里（外膝眼向下 4 横指），约距 0.5—1 寸左右，进行熏灸，每侧 10—15 分钟。适用于 2 型糖尿病乏力、抵抗力降低、下肢无力者。

2. 灸关元：将艾条一端点燃，对准关元穴（下腹部肚脐下 3 寸），约距 0.5—1 寸左右，进行熏灸，每次 10—15 分钟。适用于 2 型糖尿病畏寒肢冷，或男子阳痿，抵抗力降低者。

3. 注意事项：防止烫伤。糖尿病患者不适宜于化脓灸。

(三) 针刺疗法

针刺治疗糖尿病常用选穴方法有以下几种：

主穴为脾俞、膈俞、胰俞、足三里、三阴交。配穴为肺俞、胃俞、肝俞、中脘、关元、神门、然谷、阴陵泉等。针刺方法以缓慢捻转，

中度刺激平补平泻法，每日或隔日一次，每次留针 15—20 分钟，10 次为一疗程。疗程间隔 3—5 日。

（四）耳穴

耳穴按压治疗糖尿病常选用的穴位有：

主穴为胰、胆、肝、肾、缘中、屏间、交感、下屏尖。配穴为三焦、渴点、饥点。根据主证及辨证分型，每次选穴 5—6 个。

选定耳穴寻得敏感点后，将王不留行置于相应耳穴处，用胶布固定，用食、拇指捻压至酸沉麻痛，每日自行按压 3 次。每次贴一侧耳，两耳交替。

（五）足浴

推荐方：药物组成：当归，赤芍，川芎，桂枝，红花，鸡血藤，希荃草，伸筋草。

适应症：糖尿病周围神经病变及下肢血管病变

用法用量：上述中草药加水 3000ml 煎熬，现配现用，水温 38—42℃（注意水温不宜太热，以防烫伤），药剂以浸没两足内外踝关节上 2 寸为准，隔日 1 次，每次 30 分钟。10 次为一疗程，总计 5 个疗程。