

## 0800-032323 諮詢專線答詢

蔡明翰醫師沈克超醫師李碧雲護理師主答

Q1: 爸爸治療糖尿病已經四年多，最近他的朋友介紹一些中藥給他服用，而且勸他停吃西藥因為會傷腎，是否該讓父親試試看中藥的效果呢？

A: 中醫療法是我們老祖宗智慧與經驗的累積，它的特色是採取「辨症論治」，也就是根據不同的症狀，以「陰陽、表裏、寒熱、虛實」做為病因的區分，因此不同的糖尿病患者可能表現出不同的症狀，其開立的中醫處方就不相同。但是以科學方法來探討中藥材的降血糖效果，這方面的研究成果就不如西藥來的確實及廣泛。去年中國大陸甘肅省的傳統醫學研究中心做了中藥材的回顧研究分析，發現人參、黃耆、黃連、梔子花、大黃、桑椹葉、銀杏、蒲黃、冬蟲夏草、玉米鬚等，都具有降低血糖的療效。例如紅參（韓國人參）則可以增加胰島素敏感度，研究者服用紅參後進行口服葡萄糖耐受試驗，發現它可以降低餐後血糖。另外，2003年的美國糖尿病學會的年會中，有研究者提出服用西洋參可以降低病患的糖化血色素。而黃耆的研究發現它所含的多醣體成分，可以促進脂肪細胞的分化，進而增加胰島素敏感度。除此之外，在實驗室的體外細胞研究發現，這種黃耆多醣體也能保護胰島素細胞，減少胰島素細胞的自然凋零死亡。黃連中的主要成份黃連素可以增加胰島素敏感度，其降血糖的效果類似於西藥中的『雙胍類』藥物，但是目前的研究僅止於動物實驗或體外的人類細胞研究。梔子花在中藥的藥理作用上與黃連同屬於退火、解熱、解毒的藥材，但是它所含的成份可以協助胰島素的分泌。大黃含有多種成份皆能增加胰島素敏感性，包括大黃多醣體等等。桑椹葉在中國古代很早就用於糖尿病的治療，甚至還遠傳至日本，主要的作用機轉是抑制小腸的雙醣分解酶（蔗糖酶、乳糖酶、麥芽糖酶），與目前

常用的一種口服降血糖藥：“醣祿錠”類似，可以減少葡萄糖在腸道的吸收。銀杏是目前經常使用的保健藥品，用來防止腦血管病變的發生。而在糖尿病老鼠的動物實驗中，發現銀杏可以防止這些老鼠產生血管病變。蒲黃在中醫的藥理上屬於「行血去瘀；活血通經」，不過最近的研究發現，它還可以降低脂肪組織的胰島素阻抗性。冬蟲夏草除了具有抗氧化效果外，在動物實驗中同時可以刺激胰島素分泌及增進胰島素敏感度。玉米鬚內所含的多醣體成份及皂素，能使動物實驗的老鼠血糖降低，且增加肝臟合成肝醣的能力。因此若是以療效而言，很多中藥仍處於動物實驗的研究時期，不像目前的口服降血糖藥皆已通過三個階段的人體臨床試驗。而且醫師會根據你的肝腎功能來選擇藥物的種類及劑量的調整，所以不用擔心「西藥傷腎」的問題。如果父親執意要吃中藥，必須請他接受合格中醫師的處方，避免購買來路不明或標示不清的中藥（如地下電台的藥品廣告）。另外，不管是服用中藥還是西藥的處方，都要持續監測血糖，才能了解現階段的治療模式需不需要進行調整。但是如果父親的血糖已經控制的不理想，建議他與醫師討論後續的治療計劃，但不建議立即更換為中藥的治療，畢竟中藥的療效不像西藥來的明確。

Q2: 我先生有糖尿病、高血壓及高血脂症，尤其是晚上的血壓會比較高。他目前已經吃了七種藥物，有沒有其他方式可以來幫助他控制血壓？

A: 根據國外的研究，糖尿病患者中約有 20~60% 的比率同時合併高血壓。高血壓會增加小血管及大血管的併發症，例如冠狀動脈心臟病、腦中風、糖尿病腎臟病變、視網膜病變等等。甚至有研究指出，不論是收縮壓還是舒張壓增加 5 毫米汞柱，糖尿病患者發生心血管疾病的風險會增加 20~30%。所以糖尿病患者必須要一天量測 2 次血壓（早晨起床後，晚上睡覺前）。另外，糖尿病患者比較容易發生夜間高血壓，而夜間高血壓又是發生腦中風的危險因子。因此，雖然妳的先生已經服用了七種藥物，還是必須將他的血壓降至安全範圍內。以現今國內外專家學者的建議，糖尿病患者不管白天還是晚上，其血壓控制的目標皆為 130/80 毫米汞柱以下。但是市面上林林總總的降血壓藥物中，建議以血管張力素轉換酶抑制劑（如：心達舒錠等）及血管張力素抑制劑（如：可悅您、雅脈等）這兩類藥物為優先選擇，因為它們除了降壓之外，還具有腎臟保護作用，可減緩蛋白尿的進展。當然一種藥物效果不佳時，可以再加上第二種、第三種藥物，這時醫師會根據每位患者不同的身體狀況來做藥物的選擇。除了藥物之外，飲食調整與運動也可以幫助血壓的控制。飲食方面要注意減少鹽份的攝取，而規律的運動習慣有助於體重減輕，進而協助血壓的降低。建議妳先生每天記錄早晚的血壓值，再與醫師討論藥物的調整。如果妳先生的血壓是最近才無法控制，則必須追查「次發性高血壓」的可能性，例如腎臟功能衰竭、腎臟動脈狹窄、其他內分泌疾病等等。

Q3: 我服用降血脂藥物已經兩年多，前一陣子媒體報導它會導致一些副作用，我能否自己先停用這個藥物？因為最近我時常腰酸背痛，不知道是不是它所造成的？

A: 治療高膽固醇血症的 statin 類降血脂藥物（如冠脂妥、立普妥等），其副作用並不常見，較嚴重的副作用包括：肝臟發炎、橫紋肌溶解症等，而媒體上所報導的認知功能衰退、記憶力減退等等，其發生的比率其實很低。美國食品藥物管理局建議病患服用這些藥物後，不需每次回診時都檢驗肝功能及肌肉酵素；但是如果病患發生疲倦、肌肉酸痛的狀況，則必須儘快回醫院檢驗肝功能及肌肉酵素，因為只要停藥後，這些檢驗數值及症狀就可慢慢恢復改善。由於這類藥物的臨床療效遠遠超過其副作用，因此服藥後有任何的不舒服必須立刻向醫師或藥師回報，最好不要自己私下停藥，以免導致心血管疾病的風險增加。你的症狀是腰酸背痛，可能的原因包括：肌肉發炎、姿勢不良、脊椎神經壓迫、泌尿系統阻塞發炎等等，建議你先至醫院進行檢查，再由醫師決定需不需要停藥。

Q4: 母親最近一直在報怨頭暈，她的空腹血糖約 160 毫克/百毫升；糖化血色素 7.5%。我們很擔心這種狀況會不會是腦中風？

A: 造成頭暈的原因很多，包括血糖過高或過低、血壓偏低、心臟衰竭、貧血、水份缺乏、腦部循環障礙、內耳平衡異常等等，都會產生頭暈的症狀。還有一項常見的原因是姿勢性低血壓，例如由蹲下的姿勢突然站起來時，因為姿勢的改變而造成瞬間的血壓降低，這時就會產生頭暈的症狀。一般腦中風除了頭暈之外，通常還會合併其他的神經學症狀，例如平衡感失調、吞嚥障礙、嗜睡、單側的肢體感覺異常或無力等等。雖然你母親的空腹血糖為 160 毫克/百毫升，糖化血色素 7.5%，但是最好在頭暈的時候立即檢測血糖。低血糖發生時除了頭暈之外，還會伴隨心悸、手抖、饑餓、冒冷汗等自主神經學症狀；而且只要補充任何的含糖食物或飲料就能減緩上述的症狀。建議你母親記錄頭暈發作時的一些狀態，比如：血糖的高低、血壓的高低、休息或是走動時發生、及其他的合併症等等，再將這些記錄帶到醫院與醫師討論以找出確切的病因。