

糖尿眼

姐妹淘雅聚，相約一起嘆珍珠奶茶去。席間，Toby 的點單令大夥兒出現奇異目光，皆因她要求「走糖」。品嚐咖啡，走糖尚可接受，但珍珠奶茶走糖，不禁令我們產生疑問。了解後，原來 Toby 近日驗身時發現血糖高出正常水平，而且眼矇眼花，遂怕糖尿上眼，所以除了戒糖戒澱粉外，當然也不會放過我，連聲追問身體狀況。

屬消渴範疇

Toby 道：「近日有報道指出糖尿病是本港主要的慢性疾病，四成患者都有『糖尿眼』問題，情況嚴重的話，需要開刀清除眼睛的血塊和壞組織。而我近日驗出糖尿問題，加上眼矇眼花，從中醫角度來看，什麼原因引起糖尿病？又如何治療呢？我實在不想患糖尿上眼。」

海帶冬瓜佛手瓜湯（1 人份量）

材料：海帶 200 克、紫菜 50 克、冬瓜 250 克、佛手瓜 2 個、芡實 30 克、海鹽適量。

做法：1. 冬瓜去皮、瓤，洗淨切成小方塊。2. 海帶用水浸發，洗去鹹味。3. 佛手瓜及芡實洗淨。4. 把所有材料放進鍋，加入適量清水，水沸後以文火煲 1 小時半，最後下適量海鹽調味便可。

服法：佐餐熱服，連服 2 天，以觀其效。

功效：利濕消腫、降糖益腎。

海帶：味鹹、性寒，可清痰軟堅、利水消腫、清熱。

紫菜：味甘、性寒，可化痰軟堅、清熱利尿。

冬瓜：味甘、淡、性涼，可清熱利水、解暑熱、消熱痰、止咳嗽。

佛手瓜：味甘、性涼，可理氣和中、疏肝止咳、祛風解熱、健脾開胃。

芡實：味甘、澀、性平，益腎固精、健脾止瀉、除濕止帶。

禁忌：大病、久病、小孩和老人家服用前先諮詢合資格的註冊中醫。

我先把 Toby 的情緒安撫下來，再跟她解釋道：「在中醫的角度，『糖尿眼』可列入消渴的範疇，稱為『消渴目病』。中醫認為消渴是一種慢性消耗性病證，燥熱為標，下焦腎虛為本。」

「消渴目病」中醫角度成因：

1. 肝腎陰虛，目絡失養：

症狀：視物模糊或變形、目睛乾澀、頭暈耳鳴、腰膝痠軟、肢體麻木、大便乾結、舌暗紅少苔、脈細澀。

治法：補益肝腎、養血通絡。

2. 氣陰兩虛，絡脈瘀阻：

症狀：視力稍減退或正常、目睛乾澀或眼前少許黑花飄舞、神疲乏力、氣短懶言、口乾咽燥、自汗、便乾或稀溏、舌胖嫩、紫暗或有瘀斑、脈沉細無力。

治法：益氣養陰、活血通絡。

3. 陰陽兩虛，血瘀痰凝：

症狀：視物模糊或不見，或暴盲，神疲乏力、五心煩熱、失眠健忘、腰痠肢冷、手足涼麻、陽痿早洩、下肢浮腫、大便溏結交替、舌淡胖少津或有瘀點，或唇舌紫暗、脈沉細無力。

治法：陰陽雙補、化痰祛瘀。

「Toby 你近期過勞夾腎虛，所以是肝腎陰虛，目絡失養型。」

治療方法：

針灸

1. 取穴：然谷穴

位置：在足內側、足內踝尖的下方，赤白肉際處。

功效：升清降濁，平衡水火，對腎水充盈很有幫助，專治陰虛火旺，對治療消渴病有很好的療效。

2. 取穴：肝俞

位置：背部第九胸椎棘突下（筋縮）旁開 1.5 吋。

功效：疏肝利脅、清熱除濕、養血明目。

3. 取穴：三陰交穴

位置：小腿內側、足內踝尖上 3 吋，脛骨內側緣後方凹陷處。

功效：補脾土，助運化，通氣滯，疏下焦，調血室精宮，祛經絡風濕。