

糖尿病性視網膜病變需留意 中醫多方位治療先控血糖

這病早期出血量少，眼前僅有黑影飄動者，中醫稱之為「雲霧移睛」；若自覺視物昏渺、蒙昧不清者，則屬「視瞻昏渺」；若出現視力驟降者，則屬「暴盲」；若出血量多，引起玻璃體積血者，則稱為「血灌瞳神」。可見，這病在不同病期表現出不同的症狀，而歸屬於中醫的不同病症。

一、西醫學的認識

這病發生的確切機制和途徑十分複雜，至今仍在研究中。長期慢性的高血糖症是這病的發病基礎，其早期病理改變為選擇性毛細血管周細胞喪失、微血管瘤形成及毛細血管基膜增厚；進一步則產生視網膜屏障破裂、毛細血管閉塞、前小動脈及後小靜脈閉塞和新生血管形成。此外，高血壓、高血脂、糖尿病腎病等亦是DR惡化的危險因素。

二、中醫學的認識

由於DR是糖尿病的慢性併發症之一，多發生於糖尿病的中、後期。因此，目前多數學者認為肝腎虧虛、目失所養是導致DR發生發展的基本病機；因虛致瘀、瘀血內停，目絡阻滯為DR發生的重要病機；本虛標實、虛實夾雜則為DR的證候特點；DR的臨床病證發展是由陰虛內熱—氣陰兩虛—陰陽兩虛演變，並且血瘀證伴隨DR的整個病程。



◆劉鑫教授

◆如患糖尿病，也需要注意糖尿病性視網膜病變，因這病是糖尿病微血管併發症的一部分。

糖尿病性視網膜病變（DR）是糖尿病的嚴重併發症之一，是成年人中致盲的重要原因，在海外是最常見的視網膜血管病，在我國也是一種十分常見的眼底病。據報道，在糖尿病患者中約有25%存在DR，並且隨着糖尿病病程的延長，DR的發生率逐漸升高。這病多數雙眼發病，性別無明顯差異，病程長，後期常因發生增殖性玻璃體視網膜病變，以及糖尿病性黃斑病變而導致視力明顯下降，甚至失明，不容忽視。因這病是糖尿病微血管併發症的一部分，因而對其治療需要整體觀點，不可僅局限於眼部。中醫治療強調整體觀念，應用全身和局部辨證治療，能突出這一治療特點的正是中醫中藥，因此中醫治療DR有一定優勢。近年來，中醫藥對糖尿病微血管併發症防治積累豐富的臨床經驗，並取得令人滿意的療效。

◆文：香港中醫學會會立中醫學院院長 劉鑫教授
圖：劉鑫、資料圖片



臨床表現

一、症狀

眼部以不同程度的視功能障礙為主要表現，視力下降的程度主要取決於黃斑區是否受累、出血及滲出的範圍和程度等，可同時伴有糖尿病的其它全身症狀。而且，DR的主要併發症有牽引性視網膜脫離、虹膜紅變及新生血管性青光眼等。

二、體徵

單純性（背景性）糖尿病視網膜病變

①微血管瘤：為DR患者眼底鏡下可見的最早體徵，表現為針尖大小的小紅點，最初數量較少，多分布在黃斑周圍或散在後極部視網膜。如果微血管瘤數量不斷增加，則提示病情加重。

②出血：出血多位於視網膜深層，呈圓點樣，少數病情加重時，可有淺層條狀或火焰狀出血斑。

③滲出和水腫：硬性滲出多位於黃斑部，也可分散在後極部，滲出嚴重者可相互融合呈大的斑片。當

液體從擴張的血管滲漏則導致視網膜瀰漫水腫，長期黃斑瀰漫水腫常導致囊樣水腫形成。

④棉絨斑：大量的棉絨斑為DR向增殖型發展的危險信號。

⑤血管閉塞：DR最早看到的是血管閉塞發生在毛細血管，隨着病情的發展，從毛細血管閉塞發展到前小動脈甚至小動脈的閉塞。無灌注區常呈無結構視網膜狀態，用檢眼鏡檢查易被忽略，但用熒光造影則不難發現。當背景型發現有小動脈閉塞和無灌注區形成，說明病變進入增殖前期。

增殖性糖尿病視網膜病變

除了有上述單純期病變外，還有新生血管和纖維組織形成，且易發生反覆性玻璃體出血，並可引起繼發性視網膜脫離。當視網膜或視盤表面出現新生血管時，DR則進入增殖期。



◆罹患糖尿病視網膜病變的病人視網膜的影像。

中醫治療DR的優勢

目前DR治療現狀：

一、西醫

1. 控制血糖（但並不能阻止DR發生發展）；
2. DR早期：導升明、彌可保等（但價格昂貴或療效不滿意），多數是觀察覆查。
3. DR增殖前期、Ⅳ期：激光用於增殖前期、增殖期DR，是一種有效的治療方法（但會出現光凝斑進行性擴大、視野缺損等併發症）。

二、中醫

由於這病屬糖尿病的併發症，其治療應以控制血糖為基礎，同時結合全身及眼部表現進行辨證治療。

1. 分型治療

①燥熱傷陰

主症：燥熱喜飲舌質紅、苔黃，脈弦形體消瘦、消穀喜飢、便乾溲赤，視網膜病變多為Ⅰ至Ⅱ期表現。

治法：滋陰補腎、生津明目。

方藥：知柏地黃丸加減，若眼底微血管瘤較多者，加鬱金、丹參、葛根、枳殼；若眼底可見新鮮出血者，可加生蒲黃、旱蓮草、仙鶴草、丹參，若眼底出血暗紅者，或伴有硬性滲出物者，可加丹參、鬱金、懷牛膝、赤芍，去黃柏。

②氣陰兩虛

主症：神疲乏力、氣短懶言、多汗、咽乾口燥、大便乾燥與稀瀉交替出現、五心煩熱，視網膜病變多為Ⅱ至Ⅳ期，舌質淡胖、少苔，脈細無力。

治法：滋陰補腎、益氣生津。

方藥：六味地黃丸加黃芪、黨參、白朮。若眼底出血鮮紅者，去熟地，加生地、生蒲黃、旱蓮草；若眼底出血暗紅者，去熟地，加丹參、赤芍、鬱金、懷牛膝；若見硬性滲出及棉絨斑者，可加丹參、鬱金、葛根、地龍、浙貝。

總而言之，中醫治療DR是多靶點、多方位的治療。中醫治療DR是通過辨證論治，多為中藥複方，也有單方、驗方、中藥有效成分的治療，在DR早期、增殖期DR、激光術及玻璃體手術後的治療中均取得良好療效。通過中醫中藥治療，不僅可改善眼部症狀，促使眼底出血、滲出、水腫吸收，幫助恢復視力，而且患者全身症狀如乏力、手足麻木、發涼、睡眠差等均得到顯著改善。



◆香港註冊中醫師 楊沃林

助眠食療

最近，有好幾個人年輕失眠，前來求醫。比較以前，現在的人們壓力較大，不少人失眠的現象，有些人壓力大，導致晚上睡不着。有些人是煩躁翻來翻去睡不着，當然了，失眠談不上大的疾病，但是長期失眠，精神會出現問題，還會影響身體的健康，像頭腦發昏，頭暈，黑眼圈嚴重等情況。

失眠，似乎永遠是一個流行的話題，特別是現代人生活壓力大，導致失眠成了許多人的常態。

人的體表有氣運行，像人體外圍的衛士，名衛氣，衛氣是固攝陽氣的，它在人體體表不斷地運化行走。

白天衛氣行在人體的陽分裏，晚上則行到陰分裏，就是行於陰經。陽氣只要一入陰經，人就想睡覺。衛氣在陰經中行走完，出離陰經的一瞬間，人就會醒來。

白天動而生陽，人體陽氣輸布於外，所以人在白天是動的，陽光的，展示的是一派陽剛之氣。

這些輸布於體表的陽氣，為陰液所化，維持白天所有活動要消耗體內的陰分。

當動到極限，陰分消耗過度，人就會疲勞需要睡覺。入睡後，人的陽氣開始收斂，消耗減少，反過來促進陰分的化生。陰分養足了，人體第二天才能有充足的陽氣。

通過陽氣的推動和溫化，陰液才能發揮作用，只有「陰得陽生」，才能源源不竭。

讓一個人整天整夜不睡覺，過不了兩三天，人就會崩潰。

因為動而生陽，生陽即耗陰，長時間地耗陰，就會陰分枯竭，身體自然就會受不了。最後的結局不是「陰平



◆茼蒿

陽秘」，而是「陰陽離決」。

長期失眠的患者會陽不入陰，陰氣得不到化生，而陰分虧虛，體內五臟六腑陰液不足，出現滿臉皺紋，手掌的紋路亂。

為大家分享一道美食，有助於睡眠，失眠就怕這菜，每天吃一盤，安神無夢，睡到自然醒，黑眼圈消失了。

說起茼蒿，非常受歡迎的一種食材，茼蒿歷史比較悠久，在很久以前就有這道菜的存在，營養價值相對於別的食材，是比較高的，直到現在也是常常出現在餐桌上。

茼蒿是一道天然的綠色食材，外表碧綠青翠，茼蒿自身有股特殊的香味，有助於胃液的分泌，還能保護肝臟等，茼蒿的香味，還有助於睡眠，改善失眠的情況，下面呢，為大家介紹一下蒜蓉茼蒿的做法。

我們先把這道菜的食材備好，茼蒿一把，大蒜一頭，鹽適量，食用油適量。

- 1.首先，將茼蒿上面的老葉，老根清理下，然後放在清水內沖洗乾淨，瀝水後，放在容器內備用。
- 2.緊接着，把備好的大蒜清理後，切成顆粒狀即可。
- 3.熱鍋中倒入適量的油，先把大蒜放進去，小火激發出香味後，順手將茼蒿放進去。
- 4.用旺火快速地翻炒，一方面，茼蒿旺火炒色澤上更碧綠，另外，茼蒿的口感會更好。
- 5.加入適量的鹽，再繼續炒幾下，食材入味就可以出鍋了。

健康資訊

◆文：Health

中西合璧AI人工智能 全方位專業醫療方案

有別坊間普通中醫診所由一位醫師作全科診斷的形式，德善集團集結了眾多中醫藥界精英，成立專科醫療團隊，提供腫瘤科、心腦血管科、婦科、皮膚科及內科等中醫專科服務，提供更全面及具針對性的診治，全力推動「精準中醫」，在銅鑼灣世貿中心開設最新德善綜合醫療旗艦中心，並於日前正式開幕。

為了進一步提升醫療質素，集團近年更積極研究引入AI人工智能會診及大數據分析，期望能運用醫術和科技推行更有效針對個人病症的「精準中醫」。除了提供中醫專科診療外，集團亦引入現代化中醫藥管理，以及安排註冊物理治療師、註冊營養師和體適能教練等其他領域的專業人才與中醫師攜手為病人提供療治，針對都市人各種常見健康問題，如三高、痛症及脫髮、中西合璧制定全方位專業醫療



◆德善綜合醫療旗艦中心日前開幕。



◆開幕當天設研討會討論。

解決方案。

隨着本港近日疫情反覆，中西醫結合治療在抗疫方面更應佔據重要關鍵角色，內地利用中西醫結合治療方法取得顯著成效，因此希望就中西醫結合對抗疫情的方法等話題作深入探討及交流，並藉此機會交流三地抗疫經驗以及分享成果，研究中西醫結合的發展可能，從而促進未來中西

醫在大灣區更多合作和發展機會。當天，整個研討會討論全面，有香港浸會大學校長衛炳江教授「智慧中醫藥的創新發展及機遇」、余秋良醫生就「香港中西醫從大灣區發展的國際優勢」作分享；而德善醫療集團創辦人張琛醫師則以「中西醫臨床合作的挑戰與前景」為題分享集團的成功經驗。



◆Kids 童裝口罩



◆AQ Lollipop

二合一新冠快測套裝 學童檢測更輕鬆舒適

面對疫情多變，莘莘學子開學了，防疫規定每名學童返校前必須完成快測，快測陰性才可進學校，AquilaVIE留意到不少家長擔心部分傳統鼻腔拭子較粗，在檢測過程中容易令子女感到不適、抗拒甚至流鼻血，品牌了解兒童的需要及身體結構推出AQ Lollipop，透過二合一唾液和前鼻腔拭子，務求令小孩的檢測過程變得輕鬆

和舒適，同時確保對新冠病毒維持高靈敏度。另外，品牌亦推出兒童專用口罩，為學童在課前課後及上堂時提供全日舒適貼面的高效保護。其Kids童裝口罩採用的獨特蝴蝶形設計，更符合兒童的臉型，口罩更特別使用輕薄親膚面料和柔軟舒適的內層，並具有五層過濾系統，保持超過99%過濾度。