

知名专家徐云生擅用中医“降”糖魔

山东中医药大学第二附属医院每周三上午的“院长门诊”时间,诊室外都排起了长队

□记者 秦聪聪

说到糖尿病,大家都不陌生,它是一种以慢性高血糖为特征的终身性代谢性疾病。相关数据显示,糖尿病发病率逐年上升,已经成为继肿瘤、心脑血管病之后第三大慢性疾病。一旦患病,严重的还会出现眼睛、肾脏、心血管、神经系统的一系列并发症,病情较轻的也要时刻约束着自己的口味,而患者几乎都终生离不开药物。

做为一名内分泌科医生,徐云生平日接诊中接触最多的就是糖尿病患者了。他潜心研究,尤其是充分发挥传统中医药的优势,为患者减轻痛苦,提高生存质量,“徐医生中医治疗糖尿病是一绝”,已经成为患者圈子里公认的事实。

“院长门诊”成医院一景

作为一名大型三甲综合医院的院长,徐云生有很多事务要处理,不过他仍然坚持每周三上午坐诊,那怕只有半天的时间。每逢他的坐诊时间,诊室外都是排起了长队,夹杂着各种方言的患者慕名而来。而这也成为医院的一道风景。知晓内情的患者都知道,今天肯定又是徐院长的专家门诊时间。

“他给了我第二次生命。”今年69岁的老张来自山东东营,谁能想到,看起来身体硬朗的他实际上是一名糖尿病肾病引发的尿毒症患者。

徐云生还记得老张第一次找到他的情形,“那时候他病情已经很重了,肾功能衰竭,全身出现浮肿。”徐云生说,一般来说,从血糖升高到糖尿病肾病,再发展为尿毒症,中间往往有十几年二十多年漫长的时间,如果把握好这个时间窗,早期发现糖尿病肾病的蛛丝马迹,把血糖控制好,规范治疗,或许尿毒症就不会找上门,而老张从一开始就没有重视过糖尿病。

辨证施治,徐云生仔细斟酌用药,耐心指导,本已失去信心的老张竟然奇迹般逐渐康复起来。要知道,糖尿病肾病发展为尿毒症后,即使通过血液透析治疗,患者最多也只能存活10年左右,而如今,老张已经挺过了十余个年头,至今没有用到过透析!

徐云生告诉记者,在临床上,单纯因为血糖高导致高渗昏迷和酮症酸中毒而死亡的人不多,糖尿病可怕之处就在于其各种慢性并发症,比如视网膜病变、糖尿病足、心脑血管病等等,是糖尿病患者致死致残的主要原因,而中医药最大的优势就是其可以防治、延缓并发症的发生和发展。

治疗糖尿病他有一手绝活

走上中医药这条路,对于徐云生似乎是命中注定。小时候自己体弱多病,母亲喜欢带他去看中医。他清晰记得,7副汤药治好了他的黄疸性肝炎。也是从那时候起,小小的他就对中医药着了迷了。

高考那年,他顺理成章地报考了山东中医学院,并立志做一名好医生。在基层工作两年后,他继续攻读博士,后又考取中国中医科学院博士后。在他看来,中医文化博大精深,自己只是学到了一些皮毛,所以从始至终,他一直坚持着的习惯就是读书,各个流派的中药典籍,各种中西医文献,他都如饥似渴地捧读细研,吸收其中的精华,并将其应用于临床,不断提高自己的医术。

这些年,徐云生一直致力于研究中医药对内分分泌疾病尤其是糖尿病的



知名专家、山东中医药大学第二附属医院院长 徐云生

大医名片 徐云生

徐云生,医学博士,中国中医科学院博士后,主任医师、教授、博士研究生导师,山东省知名专家,山东省名中医专家,山东省有突出贡献的中青年专家,现任山东中医药大学第二附属医院院长,中国民族医药学会慢病管理分会会长,中国中医药研究会内分泌分会副主任委员,中国中西医结合学会内分泌学会委员,国家中医药临床专业技术资格考试命题专家,

山东省中西医结合学会糖尿病专业委员会副主任委员,山东省中医药学会常务理事。

从事内分泌系统疾病的基础与临床研究工作三十余年,擅长中西医结合治疗糖尿病及其各种慢性并发症,甲状腺疾病,高血脂症,高血压,心脏病,肥胖症,色斑病,痤疮,脱发,痛风,更年期综合征,月经病,不孕症,呼吸及消化系统疾病,肾病,湿疹,牛皮癣,男性病等疾病。

专家门诊时间:周三上午

治疗。徐云生告诉记者,中医治疗糖尿病,古已有之,《黄帝内经》、《外台秘要》等医书中都有记载,“消渴病”是糖尿病的古时称谓。使用中医药,可以多方面、多途径、多靶点地降糖,保护胰岛B细胞功能,改善胰岛素抵抗状况,且能稳定降糖。

厚积薄发,近年来,徐云生用自己所学已经用中药“临床治愈”300余例II型糖尿病初发病人,也给他在这个圈子里带来了相当高的知名度,不少患者慕名而来,甚至全国各地患者也专程来找他看病。徐云生告诉记者,虽然普遍认为糖尿病是一种终身性疾病,但对于一些II型糖尿病初发病人来说,如果刚刚发现血糖偏高又没有应用过西药,可以尝试用中医药来控制血糖,加上平日的饮食控制和运动,近三年里,已经有300余例患者在血糖恢复正常后并未再升高。

“严谨地说,不应该用‘治愈’这个词。”徐云生补充说,在临床上,他常会遇到心急的患者,“大夫,就没有啥药能治好糖尿病,让它永不复发吗?”对此,徐云生有时候也会开玩笑,“电线杆上的名医能治愈百病。”徐云生强调,对于糖尿病患者的治疗,必须坚持饮食疗法、运动疗法、药物疗法、血糖监测与糖尿病教育相结合,缺一不可。

当然,徐云生并没有固步于中医药领域。在徐云生看来,西医最大特点是方便快捷、见效快,中西医各有所长,也各有不足,所以在临床中,他也巧妙将中西医结合,为患者提供最佳治疗方案。

他总设身处地为患者着想

徐云生说,从中医角度来看,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,人的每种情绪都对应着五脏的状态,过喜伤心、过怒伤肝、过思伤脾、过悲伤肺、过恐伤肾、过惊伤心胆,都有可能疾病的发生。研究证实,95%以上的慢性病跟人的心理情绪有关系。比如说,人总是处于紧张状态,血糖、血压就会升高;女性偏内向,容易肝郁气结,所以甲状腺疾病多发……要想成为一名好医生,不仅要有医术,更要会“医人”。从自身角度来看,徐云生说,首先要做到尊重患者。为了让患者舒心,徐云生常常假设自己就是患者,到医院后想要什么、需求是什么。考虑到一些农村来的患者使用新农合报销有限,他开的方子总是努力做到“最佳最省钱”。

作为一名知名专家,徐云生现在可谓桃李满天下,可他挑选学生的标准,却与其他人有些不一样,他对学生的第一要求是善。他这么要求学生,自己也是这么做的。多少年来,徐云生对待病人总是像对待自己的亲人一样。刚刚从省中医调任山东中医药大学第二附属医院时,一名八十多岁的老太太进门就“抱怨”,“我找不到你了,急得不得了,这下见到你,感觉病好了一半。”“做医生必须有仁慈之心,与人为善,用心爱护自己的患者,这样才会真心设身处地为患者考虑。”徐云生说,“患者已经把自己最宝贵的生命交到咱们手上了,不能有任何闪失。”

如今身为一院之长,徐云生仍心系临床,心系自己的病人。在他的一间不大的院长办公室门外,常常会遇到不少慕名来求医的患者。由于平时事务多,自己每周半天的门诊时间少了,他正考虑是否在周末增加门诊时间。

大医公开课

养成健康生活方式远离糖尿病

唐代名医孙思邈言,“上工治未病,中工治欲病,下工治已病”,在治疗之余,徐云生更强调糖尿病及其并发症的预防,积极进行相关的健康知识宣教,希望使更多人免于相关疾病的困扰。

“糖尿病是可防可控的,消除危险因素,养成健康的生活方式,就能预防80%的糖尿病。”徐云生告诉记者,糖尿病可以说是生活方式病,近年来,我国糖尿病发病率逐渐增加,尤其是2型糖尿病。糖尿病快速增长的主要原因是健康不健康的“富贵”生活方式,人们生活水平的提高,加上不良的生活方式,都会导致糖尿病患者的增多。而健康的生活方式,包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡这4个方面。

同样,对于糖尿病患者来说,健康的生活方式是药物治疗的基础,如果患了糖尿病,原来的生活方式不改变,单纯的药物治疗效果也不会效果太好。病情较轻或刚患病的糖尿病人如果改

变了生活方式,也有可能不用药物治疗即可控制。由于糖尿病不是单一病因所致,因此治疗要坚持饮食疗法、运动疗法、药物疗法、血糖监测与糖尿病教育相结合的“五驾马车”。

徐云生强调,运动和饮食并称糖尿病治疗的两大基石,“饮食+运动”治疗是糖尿病综合治疗的一项基础措施,是最有效的治疗方法,不论是哪一类型的糖尿病,均应长期和严格遵守。对所有糖尿病人来说,只要改变饮食的数量和质量,就可以减轻餐后的高血糖,从而减轻胰岛细胞的负担。反之,一个血糖控制很好的病人如果不再控制饮食,马上就可以引起血糖的升高。同样,有规律、适当的运动可以在一定程度上降低血糖,提高胰岛素的敏感性,还可以纠正血脂紊乱,降低血压,增强心肺功能,防治骨质疏松。所以,他经常告诉患者的一句话就是“什么时候在运动,什么时候血糖就在降低。”

专家建议

糖尿病患者如何正确吃零食?

现在生活条件好了,家家户户都会准备各种零食,如瓜子、花生、糖果、核桃、薯片、牛肉干、巧克力等,自己吃或来招待亲朋好友。糖尿病人平时对自己的嘴管得很严,节假日的时候可能多多少少会吃一些。

那么糖尿病人如何做到既不提高血糖,又不影响到一日三餐,合理又适当地吃零食呢?

1. 糖分低的水果

水果既天然,又含有丰富的维生素,糖友们感觉到饿的时候可以多吃一些。当然,要选择含糖量低的水果,如桃子、柚子、猕猴桃、菠萝、橙子等,西瓜、葡萄、哈密瓜等含糖量高的水果最好少吃。

2. 油脂含量少的坚果。

许多坚果加工少,比较天然,糖分也比较低,不过由于油脂含量高,选择坚果做零食时要尽量选择大杏仁、腰果、开心果等油脂含量在50%以下的坚果,榛子、核桃、夏威夷果等油脂含量高的要少吃点。

3. 桃仁和水果干

这种搭配能为人体提供足够的能量。2013年11月发表在《欧洲临床营养学期刊》上的一项研究成果显示:桃仁能避免餐后血糖水平飙升,并保持饱腹感。由于这两种食物的热量较高,各食用两大汤匙即可,其热量相当于20克的碳水化合物。

4. 无糖食品

一些饼干、蛋糕常常打着“无糖”、“低糖”的标签,但这些零食对糖友们来说还是不宜多吃。尽管含糖量少,但它们的盐、油含量可不低,有心血管并发症的老年人尤其要慎吃。

5. 吃零食注意限量

零食的种类不同,对摄入量的要求也不一样。蔬果类可以不用过多控制,热量比较高的水果可以分多次食用;而含有油脂的坚果最好一天不要超过1两。

6. 酸奶和葡萄干

在半杯原味酸奶表面撒上一大汤匙葡萄干,这是糖尿病患者完美的零食。希腊学者在2014年3月的《营养学期刊》上发表的一项小型研究成果显示:2型糖尿病患者食用葡萄干之后,血糖水平没有升高,并且血压有所下降。

7. 番茄、黄瓜等蔬菜。

常吃番茄可增强小血管功能,预防血管老化,所含“番茄素”能抑制细菌。黄瓜含有的葫芦素C能提高人体免疫功能,有抗癌作用;黄瓜所含的丙醇二酸能抑制糖类物质转变为脂肪,有利于肥胖糖友减肥;黄瓜中的葡萄糖甙、果糖等不参与通常的糖代谢,糖友加餐零食以黄瓜代替淀粉类食物,对血糖几乎无影响。而且番茄、黄瓜可以生吃,无论家庭主妇还是办公室白领,都可以轻松清理食用。