

糖尿病與降血糖

資料來源：《從進化論求解醫學難題》，周然宓、周叔平著，上海科學技術出版社，2008。

糖尿病也是一個現代病，患者不斷增加，而且發病年齡也在下降，年輕人越來越多。對於糖尿病的病因、病理，已經有了不少研究，市面上也有很多治療糖尿病的藥物。事實上，光就糖的代謝機制來說，就足以讓人眼花繚亂，在幾十種生化環節中如有一個發生病變，都會導致整個糖代謝的紊亂出現糖尿病。在臨床上，醫師也難以確定某一糖尿病患者，究竟是哪一個環節出了問題，因此難以正確選擇匹配的藥物。實際上，現有的很多糖尿病藥物也大多不是針對病因治療，只是降糖而已，而且還有副作用。因此，就目前來看，對糖尿病患者，不能寄望於西醫的「降糖治療」，而應針對病因進行預防和治療。

從人類進化的角度來看，現在糖尿病患者之所以呈現快速增加的趨勢，是因為現代人類的生活環境、生活方式、飲食結構與過去相比，已經發生了明顯的改變。

我們是不是應該回歸自然：在發展的同時，不要造成環境的污染；在生活條件改善的同時，不要飲食過量；在勞動條件改善使勞動強度下降的同時，也要注意適當的活動和鍛鍊，避免過度肥胖；在緊繃的工作中，注意適當的休息；在加工食物增多時，多多選擇天然食材；或者適當服用一些相關中藥，以補充某些天然生物酶、微量元素等現代人相對缺乏的天然物質。我們也可以適當針灸，以補充體表刺激……。

如果能夠做到以上這些，相信糖尿病發病率就會明顯下降。反之，如果做不到，血糖升高的現象很可能就是進化賦予人體的自我保護力，是為適應新的生活環境而做出的生理調節結果，不能簡單定性為(糖尿)病。讓我們想想，正常人的心率應該是 60~100 次/分鐘，每個人平時自己正常心率也是不同的。但如果長期生活在平原地區的人突然到了高原地帶，那時如果量測心率超過 100 次/分鐘，只要沒有其他特別症狀，應該屬於正常現象，不能認為是疾病而使用藥物強行將心率降低，胡亂服藥反而會使重要臟器組織因缺血，氧氣供應不足而受到傷害，尤其是大腦。

現在空腹時血糖的正常範圍是 3.9~6.1 毫摩/升(70~110 毫克/分升)，這個標準是怎麼來的？很可能是當初一次性對一定量人員調查後確定的。但我們知道，血糖會因年齡、季節、疲勞程度、食物結構和用量等眾多因素產生波動，一個人在一生當中，也會有很多正常人的血糖在某一段時間會超出這一正常範圍。也就是說，如果對同一批人在不同時間進行測試，血糖異常的患者會有輪

換現象。例如，某一個人，一月份之前，他的血糖可能正常，2~3 月份血糖異常，4 月份以後，又自動調節到正常。如果他剛好在 2~3 月份去醫院體檢檢查血糖，就會呈現高血糖，如果接連數次複檢也會得到同樣的結果，那麼他就會被確認患有糖尿病。

此外，眾多資料表明，高血糖有明顯的家族史，現代醫學理論認為這就是先天遺傳的糖尿病潛在患者。可是，因為進化源不同、人種不同、基因不同，不同的人之間本來就應存在生理上的差異，我們是不是應該制定不同的血糖標準才合理？舉個誇張的例子，假設有外星人到了地球，他們的壽命比地球人長，也不會得糖尿病，我們可以認為地球人壽命較短就是血糖太高所致嗎？讓所有的地球人都服用降血糖藥，這樣做能延長壽命嗎？同樣的，對有家族史的高血糖，認為是高危患者，一律採用降血糖來治療或預防，就是完全忽視了基因差異的錯誤！

綜上所述，對一個高血糖的人，在不能確定其造成高血糖增高的真正原因時，不應該隨便將其診斷為糖尿病患者並使用降血糖的藥物。因為對一個不明病因的人來說，盲目降糖的危害一定大於高血糖本身對機體的危害。而且，很多服用降糖藥治療的患者隨著時間的延長，藥量會逐漸增加，投入的藥物也常由單一用藥逐漸變為聯合用藥，而藥量增加同時服用多種降糖藥物 都不可避免的會產生很大副作用！