

## 中医适宜技术在糖尿病慢病管理中的应用研究

禹晓红, 赵 庚\*

兰州大学第二医院 甘肃兰州

**【摘要】**目的 探讨研究中医适宜技术在糖尿病慢病管理中的应用效果。方法 选取本院 2024 年 11 月-2025 年 10 月收治 80 例糖尿病慢病患者, 按照抽签模式, 随机分为对照组和观察组, 每组 40 例。对照组常规管理加西药治疗, 观察组在对照组管理基础上, 增加中医适宜技术。对比两组治疗前后的血糖控制情况以及不良发生率比较。结果 治疗后, 观察组患者在血糖控制情况等方面均优质于对照组, 且不良发生率低于对照组, 差异均具有统计学意义 ( $p<0.05$ )。结论 采用中医适宜技术在糖尿病慢病管理中的应用效果显著, 可有效辅助糖尿病慢病管理, 值得推广和应用。

**【关键词】**中医适宜技术; 糖尿病慢病; 规范化管理; 应用效果

**【收稿日期】**2025 年 12 月 19 日 **【出刊日期】**2026 年 1 月 15 日 **【DOI】**10.12208/j.jmnm.20260013

### Research on the application of appropriate traditional Chinese medicine techniques in the management of chronic diabetes

Xiaohong Yu, Geng Zhao\*

The Second Hospital of Lanzhou University, Lanzhou, Gansu

**【Abstract】** **Objective** To explore the application effect of appropriate techniques of traditional Chinese medicine in chronic disease management of diabetes. **Methods** 80 patients with chronic diabetes admitted to our hospital from November 2024 to October 2025 were randomly divided into a control group and an observation group according to the drawing pattern, with 40 patients in each group. The control group received routine management and Western medicine treatment, while the observation group received appropriate traditional Chinese medicine techniques in addition to the control group's management. Compare the blood glucose control and incidence of adverse events between two groups before and after treatment. **Results** After treatment, the observation group had better blood glucose control than the control group, and the incidence of adverse events was lower than that of the control group, with statistical significance ( $p<0.05$ ). **Conclusion** The application of appropriate techniques of traditional Chinese medicine in the management of chronic diseases of diabetes is effective, which can effectively assist the management of chronic diseases of diabetes, and is worthy of promotion and application.

**【Keywords】** Traditional Chinese medicine appropriate techniques; Chronic diabetes; Standardized management; Application effect

糖尿病患病率每年都在呈现上升趋势<sup>[1]</sup>。根据刘冬梅等人参考文献指出: 中国糖尿病患者将在 2023 年达到 4230 万人, 且预期寿命变短, 男性缩短到 7.5 年, 女性缩短为 8.2 年。所有, 针对于糖尿病防治需要刻不容缓。目前, 针对于该疾病多数采用西药治疗以及常规管理治疗, 虽然能够有效控制血糖, 但是部分患者依从性差, 且长期服用药物具备一定并发症风险。而随着中

医不断发展, 认为糖尿病属“消渴”范畴, 强调整体调理。耳穴贴通过刺激耳部穴位调节内分泌, 火罐可疏通经络、改善代谢<sup>[2]</sup>。因此, 本文旨在验证其在糖尿病慢病管理中的有效性, 具体报道结果如下。

#### 1 对象和方法

##### 1.1 对象

选取本院 2024 年 11 月-2025 年 10 月收治 80 例糖

\*通讯作者: 赵庚

糖尿病慢病患者,按照抽签模式,随机分为对照组和观察组,每组40例。两组按照一般基线划分为:对照组男女比例19例:21例,年龄45-78岁,平均年龄(63.61±9.42岁),病程1-15年,平均病程(7.95±2.16年);观察组男女比例20例:20例,年龄44-80岁,平均年龄(64.01±9.68岁),病程2-18年,平均病程(8.02±2.59年)。根据统计学分析结果所示:两组一般资料比较,无统计学意义( $p>0.05$ ),具有可比性。本次研究不违法法律法规,符合医学伦理。

纳入标准:(1)符合糖尿病诊断标准。(2)精神健康,具备正常表达能力和沟通能力。(3)患者及家属知晓研究内容,且签署知情同意书。

排除标准:(1)患者依从性较差者。(2)临床资料不完整。(3)患有严重疾病,如肿瘤者。(4)患有心肝肺等脏器功能不全者。

## 1.2 方法

### 1.2.1 对照组(采用社区规范化管理加西药治疗):

给予40例患者接受常规,包括饮食、运动指导及药物治疗。

### 1.2.2 观察组(在对照组管理基础上增加中医适宜技术):

由资深中医专业人员进行系统性讲解,内容包括糖尿病中医基础理论知识、中医食疗原则及药膳配方、运动方面采用八段锦和太极拳运动疗法、以及耳穴疗法、中医拔罐等适宜技术操作规范。针对于在饮食和药膳配方方面:首先让患者养成和建立合理膳食习惯,保证营养均衡;控制超重肥胖和预防消瘦,根据个体情况合理摄入能量;优选全谷物和低血糖生成指数食物,如燕麦、糙米等。且要做到戒烟戒酒等不良生活习惯。其次在药膳方面,根据患者自身情况来加入药材。针对于在运动方面:在八段锦上,让患者进行左右开展开、调理脾胃

须单举、五劳七伤往后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消等八个动作。每个动作需规范完成,注重动作的连贯性和呼吸的配合。每次练习15-20分钟,每天1-2次。练习时要保持身心放松,动作缓慢柔和,呼吸均匀深长。在太极拳运动疗法方面,以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定等为基本方法,动作缓慢、圆活、连贯,注重意念与动作的配合。每天练习30分钟左右,每周坚持5-6次。练习时要注意动作的规范性,呼吸均匀深长。

通过培训后,由主管医师对患者进行个体化评估,针对不同体质和证型(比如:如阴虚热盛、气阴两虚)制定干预方案,主要采用耳穴贴压(取穴胰胆、内分泌、三焦等)和火罐疗法(重点作用于背俞穴),每周干预2次,持续12周,并定期监测血糖变化和症状改善情况。

## 1.3 观察指标

1.3.1 血糖控制情况:观察两组患者在治疗前后空腹血糖(FPG)、餐后2小时血糖(2hPG)、糖化血红蛋白(HbA1c)等指标变化。

1.3.2 不良反应率:观察并记录两组患者在治疗期间出现皮肤过敏以及低血糖等不良情况。

## 1.4 统计学分析

使用SPSS22.0软件分析,使用 $t$ 和“ $\bar{x}\pm s$ ”表示计量资料,使用卡方和%表示计数资料,  $p<0.05$ 为有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 对比两组患者血糖控制情况比较

明显看出,两组患者在治疗前血糖控制方面比较,无统计学意义;通过采用中医适宜技术治疗后,观察组患者的血糖控制方面均得到有效改善,且改善程度优质于对照组,差异有统计学意义,如表1。

表1 两组患者血糖控制情况比较( $\bar{x}\pm s$ ) [n, (%)]

组别	例数	治疗前			治疗后		
		FPG (mmol/L)	2hPG (mmol/L)	HbA1c (%)	FPG (mmol/L)	2hPG (mmol/L)	HbA1c (%)
观察组	40	9.27±2.23	15.59±3.55	9.57±1.79	6.59±1.44	8.32±2.51	6.10±0.51
对照组	40	9.23±2.41	15.56±3.14	9.24±1.86	7.89±1.99	10.05±2.27	7.96±0.92
$t$	-						
$P$	-		$P>0.05$				$P<0.05$

### 2.2 对比两组患者不良发生率比较

观察组40例,皮肤过敏1,低血糖0,总发生率1(2.5%);

对照组40例;皮肤过敏3;低血糖3,总发生率6(15%),差异均具有统计学意义( $p<0.05$ )。

## 3 讨论

现在大多数糖尿病在中医属于“消渴”范畴<sup>[3]</sup>。根据周鹤腾等人参加文献指出:该疾病病因比较复杂,主要有禀赋不足,五脏亏虚;情志不调,郁久化火;饮食不节,蕴热伤津;外感六淫,化热伤阴;劳逸失度,房劳伤肾。与肺、脾、肾三脏病变有关。而目前大多数人基本认为西医治疗效果更直接、显著,但是药物长期服用,容易伤身体,会出现不良风险,且对于长期治疗存在局限。中医治疗糖尿病有其独特的方式方法,中医治疗糖尿病除了中草药外,针灸及耳穴压豆等外治法效果显著。耳穴压豆通过刺激耳部胰、内分泌等穴位,调节气血阴阳,促进胰岛素分泌,降低血糖。根据何科贤研究证实,耳穴按压可使糖尿病患者空腹血糖(FPG)和餐后2小时血糖(2hPG)明显下降。此外,针灸能改善胰岛素抵抗,调节脏腑功能。而本次研究中,我院采用在社区规范化管理应用中医适宜技术在糖尿病慢病中起到显著效果,也突出了中医适宜技术不仅方便、价廉还安全。

本次研究结果显示:两组在治疗前进行血糖控制比较,无统计意义。通过中医适应技术治疗后,观察组患者在血糖控制方面以及不良反应发生率均有所改善,且改善程度优于对照组,结果具有统计学意义。其原因在于:中医对糖尿病的认识具有独特的理论体系,通过辨证论治,针对于不同类型和体质患者制定个性化的干预方案,能够更好调节人体的阴阳平衡、气血运行和脏腑功能,从根本上改善患者的病理状态<sup>[4-5]</sup>。其次,通过在常规管理上的基础上,增加中医适宜技术,形成了综合干预模式。中医食疗通过合理的饮食搭配,有助于调节患者饮食结构,控制热量摄入,辅助血糖控制<sup>[6]</sup>。同时,指导患者运动锻炼,能够促进气血流通,增强其体质,提高身体对胰岛素的敏感性,有助于血糖代谢<sup>[7]</sup>。其次,我院中医技术开展了耳穴贴和拔罐,针对于前者通过刺激耳部的胰胆、内分泌、三焦等穴位,可调节内分泌,改善其代谢功能。后者通过应用穴位,起到疏通经络、调和气血以及改善脏腑作用,从而促进血糖稳定。最后,通过为期1周及20学时的中医技术健康教育讲座,对患者中医认识和自我管理能力起到提升,患者能够更好配合治疗和管理,从而有利于血糖控制和不良反应减少<sup>[8-10]</sup>。

综上所述:采用中医适宜技术能够有效提高糖尿病慢病管理中的血糖控制率,且还能减少不良反应。

与西药治疗相比,这些技术副作用小,能减少不良反应。开展中医防治模式研究,有助于为糖尿病患者提供更安全、有效的管理方案。因此,对糖尿病开展中医防治模式相关研究具有重要意义,可值得在临床推广。

## 参考文献

- [1] 刘冬梅,吴跃传,董千语.中医适宜技术应用于2型糖尿病慢病管理中的效果评价[J].中国社区医师,2019,35(11):156-157.
- [2] 尹经霞,余丽,蒲丹岚,等.《中国糖尿病防治指南(2024版)》解读[J].重庆医科大学学报,2025,50(05):557-564.
- [3] 周鹤腾,徐泰,李超.中医药适宜技术对社区2型糖尿病患者干预模式的初探[J].中国民间疗法,2010,18(02):60.
- [4] 苑敏.中医辨证施护对糖尿病肾病患者血糖控制的影响[J].中国医药指南,2020,18(03):253.
- [5] 刘文秀,施秉银.标准化代谢性疾病管理模式下的2型糖尿病患者血糖控制效果及其影响因素[J].延安大学学报(医学科学版),2025,23(02):34-38.
- [6] 王瑞新.个体化饮食处方对2型糖尿病肥胖患者的影响效果观察[C]//中国生命关怀协会.关爱生命大讲堂之生命关怀与智慧康养系列学术研讨会论文集(上)--银发浪潮下老年护理的挑战与机遇专题.盐山县疾病预防控制中心;,2025:466-468.
- [7] 杨颖.基于ABC控制的个体化饮食管理联合运动指导对2型糖尿病患者血糖营养状况和运动耐力的影响[J].基层医学论坛,2024,28(23):113-116.
- [8] 蔡小容.火龙罐联合耳穴贴压治疗脾虚湿阻型单纯性肥胖的疗效观察[C]//重庆市健康促进与健康教育学会.临床医学健康与传播学术研讨会论文集(第三册).重庆市长寿区中医院;,2025:18-21.
- [9] 刘宁,郝如彬,安玉兰,等.探索新质生产力在中医院慢病管理中的应用研究[J].现代医院管理,2025,23(03):4-7.
- [10] 何科贤.耳穴三联疗法治疗气阴两虚夹瘀证糖尿病性便秘临床观察[J].国医论坛,2025,40(01):40-43.

**版权声明:** ©2026 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS