



## 糖尿病的非药物治疗

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-11

对于糖尿病的治疗，虽然胰岛素和降糖药物均有明显疗效，但具有一定的毒副作用。以下几种非药物治疗对糖尿病有肯定疗效，且无任何不良反应：

**针灸疗法：**可选三阴交、足三里、阳池、外关、太冲、太溪、复溜、胰俞、脾俞、胃俞、肝俞、肾俞等穴。采用针法或灸法，每日或隔日一次，以一个月为一个疗程。临床及实验研究发现，针灸可降低血糖，提高胰岛素的敏感性，改善临床症状，增强机体对血糖的良性自我调节机制。

**拔罐疗法：**可选背部肺俞、脾俞、肾俞或腹部中脘、天枢、水道等穴。涂上润滑剂，拔罐或走罐后留罐5~10分钟，每日或隔日一次，以一月为一个疗程。

**心理疗法：**要让病人知道，糖尿病不可怕，只要发挥主观能动性，学习防治糖尿病知识，解除思想顾虑，积极采取干预措施，是可以控制的。乐观情绪有利于维持糖尿病患者内环境的稳定，而焦虑情绪会引起肾上腺素、去甲肾上腺素、肾上腺皮质激素及胰高血糖素等应激激素的分泌，从而拮抗胰岛素，引起血糖升高，加重病情。

**体育锻炼：**体育锻炼是一种行之有效的疗法，特别适用于老年肥胖患者。具体可根据自身情况，每日坚持15~30分钟，采用打太极拳、慢跑、散步等方式锻炼。

[存档文本](#)