

# 内分泌系统常见病证

## 第一节 糖尿病



# 一、概念



**糖尿病**是一组由遗传因素和环境因素相互作用而引起的临床综合征。因胰岛素分泌绝对或相对不足及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低，引起糖、蛋白、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱。临床以高血糖为共同标志，久病可引起心、肾、脑、视网膜、周围神经等损害。病情严重或应激时可发生急性代谢紊乱，如酮症酸中毒、高渗性非酮症糖尿病昏迷等。糖尿病可分为：1型糖尿病、2型糖尿病、特异型糖尿病、妊娠期糖尿病。

糖尿病属于中医“消渴病”的范畴，分为上消、中消和下消。临床常见肺热津伤证、胃热炽盛证、肝肾阴虚证。



## 二、辨证食疗

### 一、肺热津伤证

【病因】吸烟嗜酒；肺阴损伤

【临床表现】

以烦渴多饮为主，口干咽燥，喉咙灼痛，尿量频多，色黄，大便干结，舌边尖红苔薄黄，脉洪数。

【食疗原则】清热润肺，生津止渴

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 1、天花粉粥：天花粉30克，粳米50克。先将天花粉用温水浸泡2小时，加水200毫升，煎至10毫升，再将洗净的粳米放入同煮。每日1次，糖尿病孕妇禁用。
- 2、粳米豆浆粥：粳米20克，豆浆500克。将粳米放入锅内，加入清水150毫升煮成粥，然后加入豆浆，调匀成糊，再煮1~2分钟即可。随量服食。
- 3、沙参玉竹煲老鸭：沙参30~50克，玉竹30克，老雄鸭1只。将鸭去内脏、切块，连同沙参、玉竹一起放入锅内，加清水适量和葱、姜、盐少许，焖煮肉熟。食肉饮汤，随量服食。

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 4、消渴速溶饮：鲜冬瓜皮和西瓜皮各1000克，瓜蒌根250克。将瓜皮洗净、切薄片，瓜蒌根捣碎、用水泡，放锅内煮1小时，去渣后再以小火继续煎煮浓缩，至黏稠停火，待煎液稍温，将其吸净，拌匀，晒干，压碎。每次10克，以沸水冲化，频饮代茶。
- 5、荷叶绿豆粥：绿豆20克，大米50克，荷叶1张。先将绿豆泡发，加水煎至豆开，加入大米按常法煮粥。半熟时，取荷叶1张，盖粥锅上，15分钟后取走，即可食用。每日早晚可各服1次。



## 二、辨证食疗

### 二、胃热炽盛证

【病因】饮食失节，过食油腻、辛辣香燥之品；情志不舒，郁而化火。

【临床表现】以多食易饥为主，口渴多饮，形体消瘦，小便频多，大便干结，头晕、目眩、耳鸣，舌红苔黄或燥裂，脉滑实有力。

【食疗原则】清胃泻火，养阴增液

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 1、石膏粳米粥：石膏50克，粳米100克。以适量清水煎煮石膏取汁，用石膏汁煮粥食。每日1次，连服3周。
- 2、绿茶鲫鱼：活鲫鱼500克，绿茶10克。将绿茶塞进鱼腹内，置盘中清蒸，不加盐。食鱼肉，每日1次。
- 3、南瓜饼：南瓜50克，米粉或面粉100克。将南瓜煮熟后，削去皮，捣烂与米粉混合，揉成面饼，上屉蒸熟后即可食用。随量服食。
- 4、玉米须煲猪瘦肉：玉米须30克，猪瘦肉100克，盐适量。将猪瘦肉去肥洗净，与玉米须一同放入砂锅内，加水煎煮，煮沸后改用文火至肉熟烂即可食用。煮熟饮汤食肉。

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 5、苦瓜焖鸡翅：苦瓜250克，鸡翅1对，姜汁、黄酒、调味料和花生油各少许。将鸡翅加花生油少许入锅至煮滚，加入鸡翅，均匀翻炒，至鸡翅约有七八成熟时，加入苦瓜、调味料、姜汁和黄酒，煮至熟后即可食用。
- 6、西红柿豆腐鱼丸汤：鱼丸、西红柿各250克，豆腐2大块，葱1棵。将西红柿切块；豆腐切成4小块；葱切切成葱花。豆腐放入滚水锅内，武火煮滚放入西红柿，再煮滚后，放入鱼丸煮熟，调味供用。

## 二、辨证食疗



### 三、肝肾阴虚证

【病因】虚劳久病，热病后期；情欲妄动，房事不节。

【临床表现】以尿频、尿多为主，尿混浊如膏脂，尿甜，烦渴喜饮，腰膝酸软，头晕耳鸣，口干唇燥，皮肤干燥，乏力瘙痒，舌红苔少，脉细数。

【食疗原则】滋补肝肾，润燥止渴

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 1、**麦麸饼**：麦麸、粗麦粉、鸡蛋、猪瘦肉、植物油适量。将麦麸和粗麦粉按3：1调配，加鸡蛋、猪瘦肉末、植物油适量，做馅饼蒸食或煮糊。可作主食，随量服食。
- 2、**猪腰煲南瓜**：猪腰1个，南瓜250克，薏苡仁15克，淮山药15克，葱、姜少许。将南瓜切片，薏苡仁、葱、姜放入鸡汤内煮约40分钟，加入淮山药、猪腰再煮20分钟。食肉饮汤，每日1次。

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 3、生地黄芪猪胰汤：猪胰1条，猪瘦肉100克，生黄、生地黄、淮山药各20克，山茱萸15克，调味料适量。将猪胰去白油脂，切片；猪瘦肉切片；一齐用油、盐、酒适量拌匀，腌15分钟，备用。将生黄芪、生地、淮山药、山茱萸放入清水锅内，武火煮滚后，改文火煲至淮山药软化，放猪胰、猪瘦肉入煲好的汤内，加盖滚10分钟，调味供用。随量饮食，隔日1服。
- 4、枸杞炖兔肉：枸杞子20克，兔肉100克，姜10克，盐适量。将兔肉同枸杞子一起放入锅中，加入适量的水以文火炖至八成熟时，加入调料炖熟即可食用。佐餐食用。

# 三、忌口要点



## 【饮食】

- 1、忌饮食过量；
- 2、忌甜食；
- 3、忌服高蛋白质食物；
- 4、忌辛辣之品；
- 5、忌高脂肪食物；
- 6、忌大量饮酒及烟；
- 7、忌食含大量淀粉的食物。

## 【药物】

- 1、忌用温热壮阳药物；
- 2、忌用苦寒损阳劫阴药物；
- 3、忌用补益膏剂；
- 4、慎用肾毒性药物。

## 四、适宜饮食



- 1、宜食五谷杂粮。
- 2、宜食豆类及豆制品。
- 3、宜食南瓜、苦瓜、洋葱、香菇、柚子、海带、木耳、鱼、豌豆幼苗、芦笋、紫菜。
- 4、饮凉开水浸泡的淡的绿茶是防止糖尿病的最好、最简单的方法。
- 5、提倡在血糖控制良好后，食含糖量低的水果，少食含糖量高的水果。
- 6、宜食新鲜蔬菜，以绿叶菜为好，
- 7、食油宜食植物油。
- 8、宜定时、定量进餐，保持情志平和。

# 内分泌系统常见病证

## 第二节 甲状腺功能亢进症



# 一、概念



**甲状腺功能亢进症**（简称甲亢）是常见的内分泌系统疾病，是一种由于血液循环中甲状腺激素过多所引起的代谢过程加快和交感神经兴奋的一种疾病。临床表现不一，典型症状有高代谢症候群、甲状腺肿及眼突。现在甲亢发病多不典型，青年人常仅有心慌、消瘦，老年人和小儿患病者临床表现不典型，常表现为腹泻、消瘦，因此漏诊较多，必须引起重视。

甲状腺功能亢进大致属于中医的“瘿气”、“瘿瘤”、“瘿囊”范畴。

中医辨证常见为：肝郁化火证、痰湿凝结证。



## 二、辨证食疗

### 一、肝郁化火证

【病因】忧思愤怒，肝失疏泄

【临床表现】烦躁易怒，恶热多汗，心悸失眠，口渴引饮，多食善饥，便频量多，目赤肿胀，舌质红苔黄，脉弦数。

【食疗原则】疏肝清热

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

壁虎末：①壁虎2条，白糖适量。将壁虎去内脏洗净，炙干后研成细末，加白糖用开水冲服，每次1克，隔日1次，连服数次。②或将壁虎焙干研末，装入胶囊。每天3次，每次3粒，用黄酒送服。（《青囊杂纂》）

《纲目》：咸，寒，有小毒，祛风，定惊，散结，解毒。治中风瘫痪，历节风痛，风痰惊痫，瘰疬，恶疮。



## 二、辨证食疗

### 二、痰湿凝结证

【病因】肥甘厚腻，痰湿内生

【临床表现】颈前肿块按之质硬或有结节，肿块经久不消，或恶心、呕吐、头身困重。大便溏薄，舌淡胖苔薄腻，脉濡滑。

【食疗原则】化痰利湿，软坚散结

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 1、川贝海带粥：川贝、海带、丹参各15克，薏苡仁30克，冬瓜60克，红糖适量。将川贝、丹参先煎汤后去渣，然后加入海带、薏苡仁和冬瓜等共同煮粥。每日晨起空腹温服，连服15~20天，用于颈部肿大、恶心、便溏等症。
- 2、佛手粥：柴胡、佛手各9克，郁金、海藻各15克，粳米60克。将前四位洗净加入适量水，煎汤去渣，入粳米、红糖煮粥。每日1剂，连食10~15天。

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

3、紫菜蛋卷：紫菜20克，鸡蛋3个，鲜橘皮5克，象贝粉3克，牡蛎粉3克，猪肉馅100克，调料适量。先将鸡蛋打匀，摊成蛋皮；用温水将紫菜发好。将猪肉馅与象贝粉、牡蛎粉用水打成黏稠状，拌入橘皮末、姜末、葱末、盐、味精，搅成馅。摊好蛋皮，铺上一层紫菜，抹上肉馅，卷成卷摆在盘中，上笼蒸20分钟，出笼后切成数段。将紫菜蛋卷切成片状整齐地码在盘上，随配一小碟大酱蘸食。

# 三、忌口要点



## 【饮食】

- 1、忌含碘食物；
- 2、忌辛辣燥烈食物；
- 3、忌肥腻食物；
- 4、忌吸烟；
- 5、忌过食致甲状腺肿的食物。

## 【药物】

- 1、忌用补气助阳之品；
- 2、忌用药酒。



## 四、适宜饮食

- 1、注意保证营养。治疗初期应给予各种支持疗法，补充足够热量和营养物质，以纠正本病引起的消耗。
- 2、注意给予充足的钙和铁，以防缺乏。

# 内分泌系统常见病证

## 第三节 甲状腺功能减退症





# 一、概念

- ❖ **甲状腺功能减退症**简称甲减，是由于甲状腺激素的合成、分泌或生物效应不足所引起的一种综合征。本病的特点是机体代谢率降低，严重者可形成黏液性水肿。患者四肢和口唇有麻木刺痛感，手足搐搦常反复发作，少数可有全身抽搐。
- ❖ “甲减”属中医学“虚劳”范畴
- ❖ 中医辨证常见为：心肾阳虚证、脾肾阳虚证。



## 二、辨证食疗

### 一、心肾阳虚证

【病因】素体阳虚；年高命门火衰。

【临床表现】面色晄白或黧黑，心悸气短，腰膝酸冷，以下肢为甚，神疲乏力，生殖功能减退，或大便稀溏，五更泄泻，或小便频数清长，夜尿频多，舌淡苔白，脉沉弱无力。

【食疗原则】温补心肾

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 1、羊藿酒：淫羊藿100克，白酒500克。将淫羊藿浸泡于白酒中，密封7天后食用。每日空腹饮10~20毫升，连服15天。
- 2、枸杞炖羊肉：枸杞子20克，黄芪30克，羊肉200克，生姜15克，葱20克，绍酒20克，冰糖30克。先将羊肉切成4厘米见方的块；将黄芪切片。将所有食材及调料放入炖锅内，武火烧沸后改用文火炖至羊肉熟即成。每日1次，食羊肉喝汤，佐餐食用。
- 3、苁蓉炖鸡：黑公鸡1只（1000克），鲜肉苁蓉50克。味精、食盐适量。将鸡切块，与肉苁蓉共用水炖，先武火，后文火慢炖，待肉熟后即可食用。



## 二、辨证食疗

### 二、脾肾阳虚证

【病因】久病耗气伤阳

【临床表现】面色晄白，形寒肢冷，腰膝或下腹冷痛，久泄不止，完谷不化，或面浮身肿，小便不利，甚则腹胀如臌，舌质淡胖苔白滑，脉沉细无力。

【食疗原则】补肾健脾

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 1、桂枝粥：桂枝10克，粳米50克。将桂枝研细末，和粳米一起放入锅内，加水煮粥即食。早晚各一碗，随量加减。
- 2、姜皮椒鱼羹：鲜鲫鱼250克，胡椒粉1克，生姜20克，陈皮10克，食盐适量。将生姜、陈皮、胡椒粉装入布袋，填入鱼腹，加水适量，用文火煨熟，加盐适量，即可食用。佐餐食用，每日1次，连续1周。

## 二、辨证食疗



### 【食疗处方】

- 3、附片蒸羊肉：制附片5克，羊腿精肉500克，料酒15克，葱、姜、胡椒粉等调料各适量。将羊肉煮熟捞出，切成块状，与附片一起放入盘中，加入料酒、熟猪油、葱、姜、肉精汤，隔水蒸3小时，食时加葱花、味精、胡椒粉即可。佐餐食用，每日1次，适宜冬季长期服用。
- 4、韭菜粥：新鲜韭菜30~60克或用韭菜籽5~10克，粳米100克，细盐少许。先将新鲜韭菜切细（或取韭菜籽研为细末）。先煮粳米为粥，待粥煮煮沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成稀粥。



# 饮食宜忌

## 三、忌口要点

忌食生冷食品。甲减病人大多为虚寒体质。

## 四、适宜饮食

- 1、宜食海产品、含钙高的食品。
- 2、饮食以含高维生素、高蛋白、高热能的食物为主。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/676001001131010155>