



糖尿病周围神经病变： 中药+针灸如何缓解手脚麻木

◎达竹煤电集团公司医院 谢春碧

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，其并发症种类繁多，其中周围神经病变是最常见的慢性并发症之一。许多糖尿病患者会出现手脚麻木、刺痛、灼热感、感觉减退或异常等症状，严重者甚至会导致肌肉萎缩、行动不便或截肢风险。西医治疗通常以控制血糖和改善神经功能为主，但效果往往有限且副作用明显。近年来，中医药结合针灸在糖尿病周围神经病变中的应用逐渐受到重视，尤其是在缓解手脚麻木、改善感觉功能方面展现出独特优势，本文将带您了解中药与针灸在此类病变中的协同作用和科学应用。

中医将糖尿病归属于“消渴”范畴，而周围神经病变则多属于“痹证”“痿证”或“筋脉失养”范畴。中医认为该病的发生与“气血亏虚、痰湿阻络、肝肾阴虚、瘀血内阻”等因素密切相关。糖尿病患者久病伤正，脾胃虚弱、气血生化不足，导致经络失养，痹阻不通，因而出现麻木、刺痛等症状。中医强调“治未病”与辨证施治，通过调和气血、通经活络、滋补肝肾等手段，可达到缓解症状、延缓病程、改善生活质量的目的。

中药内服调理可缓解麻木

中药在治疗糖尿病周围神经病变方面主要通过补气养血、活血通络、化痰散结等方式，改善神经组织的血供和营养状态。常用药物如黄芪、当归、川芎、丹参、红花等具有益气活血、促进微循环的作用；地龙、全蝎、僵蚕等虫类药物则可搜风通络、缓解麻木痉挛；此外，牛膝、狗脊、杜仲等药材可强筋骨、利腰膝，改善下肢功能。中药配方需结合患者体质和病程分型进行个体化调整，如气虚血瘀型多用补阳还五汤加减，肝肾亏虚型可选用左归丸或六味地黄丸加味，以补益正气、助力神经修复。中药整体调理见效虽慢，但安全性高、依从性好，适合长期服用和慢性病管理。

针灸通经活络有助于症状改善

针灸是中医外治疗法中的重要组成部分，擅长治疗各种痹证和神经性疾病，尤其在改善手脚麻木、刺痛、感觉迟钝方面效果显著。针灸通过刺激经络腧穴，调节气血运行，激活神经再生与功能恢复，具有无创、无药物副作用的优势。临床常取的穴位包括合谷、足三里、阳陵泉、三阴交、太冲等，根据上肢或下肢症状不同而进行辨证配穴。电针技术的引入也进一步增强了刺激强度，有助于深层激活神经末梢。部分医师还会配合温灸、火针、刺络拔罐等技术，以强化局部血液循环和代谢功能，改善末梢供血。一般建议针灸治疗每周2~3次，连续4~6周为一疗程，需坚持治疗方能达到最佳疗效。

中药与针灸结合治疗优势互补

中药和针灸在机制上各有侧重，中药以整体调理内因为主，针灸以局部疏通经络、快速缓解症状见长，二者结合可起到协同增效作用。一方面，中药改善了全身气血运行状态，为局部神经修复创造条件；另一方面，针灸的局部刺激和调节可增强药物疗效的局部反应，使治疗更具针对性和时效性。例如，对以下肢麻木为主的患者，可在服用补气活血类中药的同时，

配合针刺足三里、昆仑、承山等穴位，既能提升全身机能，又能精准改善下肢感觉障碍。

日常调护与生活管理同样重要

尽管中药与针灸在治疗中发挥了重要作用，但日常的生活管理也是缓解糖尿病周围神经病变不可或缺的一环。首先，控制血糖是根本，只有将血糖维持在合理范围内，神经修复才有保障；其次，合理饮食、规律运动、戒烟限酒等健康生活方式可以改善血液循环与神经代谢；再次，注意足部护理，预防感染或外伤，也是避免并发足部溃疡和截肢的重要手段；此外，保持积极心态和足够睡眠也有助于提高治疗效果。患者还应定期复诊，监测神经功能变化，及时调整治疗方案。

糖尿病周围神经病变是慢性进展性疾病，严重威胁患者生活质量。中药和针灸作为中医优势疗法，在缓解手脚麻木、改善神经功能上效果独特。采取个体化辨证施治、规范针灸干预，并科学调整生活方式，能显著延缓病情、减轻不适。患者要树立科学治疗观念，积极配合中医综合干预，做到早发现、早干预、早治疗，如此才能摆脱麻木困扰，重享生活的舒适安宁。◎