

# 睡觉出现5种症状,能否认定“血糖高”

## 专家解读:异常表现起因不一,也需警惕这些疾病

### 网红说法求真

日前, #睡觉出现5种症状说明血糖高了#话题冲上热搜,不少网友对照自身症状陷入焦虑。半夜饿醒、夜间口干……这些睡觉时的异常表现真的是血糖升高的“警报”吗?记者采访了南京市中西医结合医院相关科室多位专家,为大家拆解背后的健康密码。

通讯员 杨璞  
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



### 1.半夜饿醒

饿醒可能是糖尿病早期信号,也需警惕其他代谢问题

“半夜饿醒确实与血糖异常有关,但并非糖尿病的‘专属’。”内分泌科主任张永文介绍说,2型糖尿病早期患者常存在胰岛素分泌高峰延迟。早期糖尿病患者的胰岛素高峰会延迟至餐后2~3小时,此时血糖已降低,过高的胰岛素会导致餐后低血糖,引发饥饿感、心慌、出汗等症状。

不过,半夜饿醒也可能由其他原因导致,如饮食结构不合理、睡前过度运动、胃排空过快(如胃食管反流病)、甲状腺功能亢进等。张永文建议,若频繁出现半夜饿醒,可监测睡前及凌晨2~3点的血糖,若血糖低于3.9mmol/L,需警惕糖尿病早期的低血糖反应,及时就医调整饮食或治疗方案。

### 2.频繁起夜

糖尿病神经病变可引发,前列腺增生、尿路感染也常见

“长期高血糖会损伤周围神经,其中膀胱自主神经病变

是糖尿病的常见并发症之一。”张永文介绍,高血糖会导致膀胱逼尿肌收缩无力、尿道括约肌功能不协调,表现为夜尿增多、尿不尽、尿急,多见于糖尿病病程超过5年的患者。

但泌尿外科副主任医师徐玉峰补充说,男性常见于前列腺增生,女性可能为膀胱过度活动症;还有尿路感染、睡前大量饮水或饮用含咖啡因的饮料等原因。“建议患者完善膀胱超声、尿流率检查,明确是否为糖尿病神经病变。若为男性,需完善泌尿系超声及残余尿测定,排查前列腺增生或结石等。”

### 3.夜间口干

高渗性利尿是主因,干燥综合征、鼻炎也需考虑

夜间口干是糖尿病的典型症状之一,与高血糖导致的高渗性利尿有关。张永文解释,血糖升高时,血液渗透压升高,刺激下丘脑口渴中枢,引起口干;同时,尿糖排出增多会带走大量水分,导致体内缺水,唾液分泌减少、黏稠,加重口干。这种口干通常伴有多饮、多尿(每

日尿量>2500ml)。

耳鼻喉科副主任医师朱晓燕提醒,口干也可能是其他疾病的信号,如干燥综合征、鼻炎或鼻窦炎、药物副作用等。“若口干伴有多饮、多尿,需监测血糖;若口干持续不缓解,建议到风湿免疫科或耳鼻喉科就诊,排除干燥综合征或鼻炎。”

### 4.手脚麻木

糖尿病周围神经病变常见,颈椎病、维生素缺乏也可能

手脚麻木(尤其是四肢末端)是糖尿病周围神经病变的典型表现,与长期高血糖导致的神经代谢紊乱有关。因为高血糖会激活多元醇通路,增加氧化应激,导致神经轴索变性、脱髓鞘,表现为四肢末端麻木、疼痛、针刺感或蚁走感,通常下肢重于上肢,对称分布。

骨科主任王睿提醒,颈椎病/腰椎间盘突出症、维生素B12缺乏、带状疱疹后神经痛、雷诺氏病等都可能致手脚麻木。若手脚麻木伴有血糖升高,患者需完善神经电生理检查(如肌电图、神经传导速度),

明确是否为糖尿病周围神经病变。若麻木持续不缓解,建议及时就诊,排除其他神经疾病。

### 5.皮肤瘙痒

糖尿病皮肤病变需警惕,湿疹、肝胆疾病也会引发

糖尿病患者的皮肤瘙痒多为全身性,且夜间加重,与高血糖导致的皮肤干燥、神经末梢刺激有关。这是因为高血糖会使皮肤组织渗透压升高,水分从皮肤转移至血液,导致皮肤干燥、脱屑。同时,高血糖会刺激皮肤神经末梢,引起瘙痒。此外,高血糖还会增加皮肤真菌感染的风险(如念珠菌感染),表现为腹股沟、腋窝等褶皱部位的红斑、脱屑、瘙痒。皮肤科副主任医师孙捷提醒,湿疹、荨麻疹、皮肤干燥、肝胆疾病、慢性肾衰竭等也可能伴有皮肤瘙痒症状。若皮肤瘙痒伴有血糖升高,需警惕糖尿病所致的皮肤病变,可外用保湿霜缓解干燥,若合并真菌感染,需使用抗真菌药物。若瘙痒持续不缓解,建议皮肤科就诊,排除湿疹等皮肤疾病。

# 接连突发剧烈胸痛,两中年男子被确诊心梗

## 医生提醒:症状超过15分钟,需及时呼叫120

近日,江宁区45岁的周先生和秦淮区50岁的张先生,在不同时间、不同地点,经历了同样惊心动魄的一夜:突发剧烈胸痛,被紧急送医,确诊为“急性ST段抬高型心肌梗死”,经急诊冠状动脉介入手术(PCI)抢救,最终转危为安。

前不久的一个夜间,45岁的周先生在睡眠中突然感到咽喉部和心前区剧烈疼痛,伴有下咽酸胀,休息后无法缓解。家人立即将他送至东部战区空军医院急诊。测量血压高达168/116mmHg,心电图显示下壁及部分前壁导联ST段明

显抬高。心血管内科医生会诊后,明确诊断为急性心肌梗死。

医院立即启动胸痛中心绿色通道。在给予紧急药物治疗后,周先生被迅速送入导管室。造影检查显示,其心脏的一支重要血管——左冠状动脉回旋支(LCX)近段已完全闭塞。医疗团队争分夺秒,成功植入两枚冠状动脉支架,开通了闭塞的血管。

无独有偶,50岁的张先生也经历了类似险情。当天上午,他无明显诱因出现胸闷胸痛,虽短暂缓解,但下午症状再次出现并急剧加重,伴有大汗

和左上肢麻木。送至东部战区空军医院急诊后,心电图提示急性广泛前壁、下壁心肌梗死。医院在给予药物治疗后,迅速安排急诊PCI手术,成功救治。

东部战区空军医院心血管内科范萍主任指出,急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,死亡率高。典型症状包括突然发作的、持续性的胸骨后或胸骨后剧烈疼痛,常伴有压迫感、闷胀感,可放射至左肩、左上肢、颈部或下颌,部分患者会出现恶心、呕吐、大汗、呼吸困难

甚至晕厥。

范萍强调,一旦出现上述症状,尤其是持续超过15分钟不缓解,必须立即停止一切活动,拨打120急救电话,等待专业救护车转运。切勿自行驾车或打车前往医院,以免途中发生意外。

回顾两位患者的既往史发现,周先生有3年未规律治疗的高血压史,长期大量吸烟;张先生也有长达数十年的吸烟史。这些都是导致冠心病、诱发心梗的明确危险因素。

通讯员 许静文  
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

# 打呼噜是危险信号 可能加速老年痴呆

扬子晚报讯(记者 吕彦霖)生活中夜间睡觉打呼噜的人不在少数。近日,记者从南京鼓楼医院神经内科了解到,该科团队最新研究揭示,打呼噜可是个危险信号!专家提醒,小心大脑慢性缺氧损伤神经元,增大阿尔兹海默病风险。

“以往大家都认为高血压、糖尿病、高血脂症可以引起认知障碍,如今团队发现睡眠障碍也是高危因素之一。”南京鼓楼医院神经内科主任、中华医学会神经病学分会第九届委员会候任主任委员徐运教授介绍。

专家表示,在睡眠障碍中,阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)是一种以睡眠打鼾伴呼吸暂停和日间思睡为主要临床表现的睡眠呼吸疾病。

“睡眠障碍,特别是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征与阿尔兹海默病之间存在密切关联,近50%的AD患者存在阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。”专家介绍,“OSAHS带来的慢性间歇低氧和睡眠片段化,引起低氧血症,高碳酸血症等一系列生理改变,导致全身多系统损伤。”对于中枢神经系统,OSAHS可大大增加脑血管疾病的发病风险,并可能引起认知功能进行性减退,严重降低患者的生活质量。“建议打呼噜的人群尽早做睡眠监测的检查,了解是否有呼吸暂停、暂停了多少次,尽快进行干预。”徐运表示。

## 听信“良药苦口能养生”

# 杀鱼时生吞鱼胆致急性肝肾损伤

近日,南京市第二医院肝病科紧急收治了一名因食用生鱼胆导致急性肝损伤的患者。据悉,患者王阿姨(化姓)在家杀鱼时,脑海中闪过一个念头:“都说良药苦口,鱼胆这么苦,是不是也有治病的好处?”于是她拿起鱼胆生吞了下去。两小时后,王阿姨出现了恶心呕吐,腹痛、腹泻等症状。患者及家人以为只是肠胃不适,未加重视。直到第二天,王阿姨全身皮肤明显发黄,才被紧急送医。南京市第二医院肝病科副

主任医师岳枝接诊后,立即完善相关检查,检查结果令人心惊:总胆红素超标近6倍(正常值 $\leq 17\mu\text{mol/L}$ ,实测 $100+$ );转氨酶飙升近100倍(正常值约40U/L,实测近4000U/L);凝血功能异常;肾脏功能损伤明显。

经询问病史和结合检查结果,岳枝认为“生吞鱼胆”是造成急性肝、肾损伤的罪魁祸首。“病人和家属都没意识到是鱼胆的问题。他们甚至觉得这么小的东西,能有这么大危害?”

专家介绍,鱼胆中毒指食用鱼胆而引起的,以肝、肾、脑、心、神经系统和心血管系统病变为主的急性中毒。鱼胆汁中含有多种毒物,主要包括:胆汁毒素,是极强毒性的蛋白质分解产物,不易被乙醇和热破坏;水溶性鲤醇硫酸酯钠,影响细胞呼吸链,导致细胞呼吸障碍;致敏物质,如氢氰酸、组胺等。这些毒素会引发肝细胞大片坏死,转氨酶急剧升高;肾小管上皮细胞坏死脱落,堵塞管道,导致急性肾衰竭,甚至心肌间质

水肿、脑细胞水肿,危及生命。“鱼胆都是有毒的,即使做熟了其实也是有毒的。建议在处理鱼的时候直接丢掉鱼胆。”

需要提醒的是,鱼胆中毒无特殊解毒剂,6小时内洗胃是黄金时间,但王阿姨就医时已超过24小时。据悉,医院通过导泻、补液、水化、血液净化等方式,尽力清除已进入血液循环的毒素,王阿姨目前仍在恢复中。

通讯员 朱诺  
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖