

# 低血糖,为健康敲警钟

近些年,很多人在进行健康体检时都要查一查血糖,主要目的是看看血糖是否高了,而很少有人注意血糖是否低了,其实低血糖也为我们的健康敲响了警钟。那么血糖低了会导致哪些问题呢?生活当中哪些因素,或是什么病可能会引起血糖低呢?

## 低血糖可并发心脑血管病

辽宁省人民医院内分泌科主任董玉梅介绍,血液中葡萄糖的浓度,也就是人们经常简称的“血糖值”,对于人体是很重要的,过高会加速血管硬化,引起心脏、肾脏、眼睛等器官的并发症。但血糖值过低也非好事,由于脑细胞所需的能量主要来源于血糖,短暂的低血糖就可导致脑功能不全,而严重或持续时间较长的低血糖可引起脑死亡,因此机体必须维持正常血糖浓度。低血糖症是指血糖浓度低于正常值时出现的一系列症状,成年人血糖低于2.8mmol/L时,就可认为是血糖过低,但是否会出现症状与个人有关。

低血糖初期,由于交感神经和肾上腺髓质对低血糖的反应,出现心慌、饥饿、无力、手足颤抖、烦躁、皮肤苍白、出汗、心律增加、血压轻度升高等症状,之后如果低血糖症状不能及时解除,大脑受到影响,会出现意识朦胧、嗜睡、多汗、震颤、抽搐、精神失常等症状。

如果是年龄较大或伴有心



脑血管疾病的患者,低血糖如不及时纠正,往往会发生心脑血管意外,如心肌梗塞、脑血栓、脑出血等。

## 血糖过低时容易做噩梦

专家们经多年研究指出:血糖过低是噩梦产生的一个重要诱因。研究发现,快波睡眠时,人的神经兴奋性增高,脑蛋白质合成加快。当血糖过低时,大脑能量供应不足,蛋白质合成受阻,致使快波睡眠时间延长,导致神经兴奋更为增高,噩梦就可能随时发生。

血糖过低时,人体会感到倦怠、疲劳、暴躁、易怒、反应迟钝。

美国营养学家的相关调查表明,许多车祸的发生都与肇事者血糖水平过低、反应迟钝有关,因此营养学家警告人们,血糖过低时开车与酒后驾车同样危险。

## 引起低血糖的N个原因

据董玉梅介绍,引起低血糖的原因很多,主要有以下几种:

**肝病引发** 肝脏是存储、转运和调节糖的主要器官,就像人体的“糖库”一样,当葡萄糖多的时候肝脏就将其储存起来,不足的时候再将库存的拿出来使用。如果肝细胞大面积损伤,功能不足,就会引起低血糖。

**胃肠疾病引发** 胃肠疾病

会引起低血糖,尤其胃切除术后,进食后胃排空过快,葡萄糖迅速吸收入血,血糖急剧升高,刺激胰岛素过量释放,于进食2小时左右出现急剧低血糖。

**糖尿病引发** II型糖尿病在发病早期反应性地引起低血糖,低血糖症状一般在进食3~5个小时以后出现,患者的空腹血糖值略高或是正常值的高限,很难被发觉。

**药物引发** 最常见的低血糖是药物引起的,尤其是糖尿病患者不当地应用降糖药物或胰岛素,容易出现低血糖。

**减肥过度** 减肥过度也可引起低血糖发生,主要是过度减肥造成糖来源不足及糖的储备少,活动后也会引起低血糖发生。正常人在标准体重状态下不会发生低血糖,但是无论是疾病引起的过度消瘦还是减肥所致的消瘦,都可能发生低血糖,主要是糖原储备减少,因此疾病致消瘦者要积极治疗,减肥者要适度。

**大量饮酒** 大量饮酒也会引起低血糖。一种为餐后酒精性低血糖,见于饮酒后3~4小时,由于刺激胰岛素分泌所致;另一种为大量饮酒后不吃食物,储存的肝糖原耗尽后出现空腹低血糖,约在空腹饮酒后8~12小时出现,酒精主要在肝内代谢,在肝糖原耗尽状态下可以抑制肝脏糖的生成,所以饮酒要适量,避免低血糖发生。

(糖友网)

## 适度饮酒预防女性患糖尿病

一项新的研究显示,健康的年轻女性适量饮酒有助于预防糖尿病的发生。

在这项研究中,伦敦的研究人员于1989年就开始对10万多名年龄在25至42岁之间参加护士健康调查的女性进行研究。

研究结果显示,如果女性每天喝酒一到两杯,则其患II型糖尿病的可能性就会降低58%;如果每天喝一杯酒,则其患II型糖尿病的可能性就会降低33%。

研究人员说,少量或适量饮酒的这种作用在喝葡萄酒和啤酒时最为明显。但如果每天饮用两杯以上的白酒,则女性患II型糖尿病的可能性就会增加一倍。

研究人员指出,尽管少量或适量饮酒似乎能降低患糖尿病的危险,但它却并不能降低年轻女性因各种原因而死亡的危险。因此,根据这一研究结果就鼓励年轻女性出于健康原因经常喝酒证据还不足,还需要考虑喝酒可能造成的其他健康问题。

(糖友网)



# 洛阳网

洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618