

# 半夜口干舌燥,可能不是缺水! 这6种情况一定要警惕

相信很多人都曾有过这样的体验:临睡时刻,总觉得口干舌燥,害怕会频繁起夜,但又忍不住想大口喝水。每当此时,一些人不免会担心,是不是身体出什么问题了?先说结论:很多时候,口干舌燥是由生理性原因导致的,无需过于紧张。但若是补充了水分仍无法有效缓解,那就可能是病理性原因导致的了,需要警惕。接下来,我们就来进行具体分析。

## 口干舌燥其实很常见

想知道“口干舌燥”是不是身体生病发出的信号,就要先明白“口渴”的感觉是怎么来的。

2015年,国际学术期刊《自然》登载的一篇文章,解释了口渴这一日常行为的触发过程。研究认为,哺乳动物的“渴觉”(顾名思义,就是口渴的感觉)主要由“体液体积减少”和“体液渗透压升高”这两种因素引起。

前者很好理解:运动久了、出汗过多或者平时环境干燥、喝水太少而导致身体缺水。后者指向的,其实是人的体液中各物质含量占比的变化。

当血液中盐类或糖类的浓度过高,体液的渗透压就会连带着增高。位于头部的下丘脑察觉到这种变化后,就会对大脑做出指示:该喝水啦。

在“饮食口味重,喝水少”和“剧烈运动后没有及时补水”这两个常见因素之外,随着年龄增大、身体机能退化而导致的唾液腺萎缩、唾液分泌减少,同样是让你觉得口干舌燥的重要原因。

但假如你已经补充了充足的水分,口干的感觉依然没有得到缓解,就可以考虑是不是近期出现了如下几类情况:

1. 感冒、发热、腹泻:此时,由于毛细血管扩张、出汗多或排泄物中水分过多,人体会处于相对缺水的状态,难免会口干舌燥。

2. 缺乏维生素:比如维生素B2,作为一种水溶性维生素,它对糖、脂肪和

蛋白质的代谢有着重要作用,B族维生素的缺乏会引起口腔黏膜干燥,不但会让人觉得口干,甚至还会出现口角溃疡、眼睛干燥等症状。

3. 服用药物:可乐定等降压药与阿米替林等抗抑郁药,会影响唾液腺的分泌,导致口干。

4. 患有口腔疾病:如腮腺炎或口腔腺体结石。

如上问题,大多数时候,只要对症下药,就可以在短期内缓解口干。但若长时间感到口干,并且很难缓解,就需要多注意,是不是患有长期性的疾病了。

## 6种情况值得警惕

1. 干燥综合征:这是一种自身免疫性疾病,即身体内的免疫系统会错误地攻击体内的分泌腺体,令腺体萎缩、功能下降,身体也就会因此出现各类干燥症状。从它的名字就能看出,这不只会让人觉得口干,甚至还会引起眼睛干涩,甚至呼吸道、消化道干涩。随着干涩的症状一起到来的,还有各类危害健康的并发症。比如,干燥综合征患者的唾液分泌往往受到影响,这样一来,牙齿面对细菌时就会少了一层屏障,很容易出现龋齿。此外,长期眼睛干涩缺水,还可能会导致对光敏感、视力模糊、角膜受损。若每天都觉得口干、想喝水,且眼睛干涩,好像有沙子在里面摩擦,同时有龋齿,就要注意是否患有这个病了。

2. 自身免疫性肝脏类疾病:这是由

于人体自身的免疫系统紊乱,导致其攻击自身肝脏细胞而引起的肝脏类疾病。部分患者会合并干燥综合征,因此会出现口干、眼干的症状。

3. 糖尿病:若在长期口渴的同时,还有多尿、易饿且在未刻意瘦身的情况下体重无缘无故减轻的症状,最好去测量一下餐前餐后的血糖。由于糖尿病患者胰岛素的分泌不如正常人灵敏,体内的糖分无法完全分解,就会寄居在血液中,令体内渗透压升高,形成渗透性利尿。此时,水分重吸收减少,多余的糖会进入尿液,并带走身体组织的水分。身体察觉到缺水,又会发出口渴的信号,循环往复。

4. 尿崩症:这是一种会让人体液失衡的罕见病症,患者也会有口渴、多饮等症状。大部分液体在经由肾脏过滤后会返回血液中,而被过滤出的废物与少量液体则会以尿液的形式暂时储存在膀胱中,随后排出。

这里有一个知识点:经过肾脏过滤的液体在回到血液时会受到抗利尿激素的调控,而尿崩症患者的抗利尿激素分泌会受到影响,从而导致排出大量低比重尿(清白尿液)。正常情况下,人一天排尿量在1到3升之间,若连续半个月超过4升,就值得注意了。

5. 睡眠呼吸暂停综合征:有人口干,可能不是某些病症直接导致的,而是因为睡觉时经常打鼾,但同样值得警惕。打鼾指向的也许是睡眠呼吸暂停综合征,它包括阻塞性、中枢性以及

治疗相关中枢性三类。它不但会影响人的睡眠与生活质量,还可能会增加高血压、心脏病、糖尿病与胰岛素抵抗的风险。若长时间失眠、打鼾声大、日间嗜睡严重、睡眠时呼吸暂停,要及时去医院检查。

6. 甲亢:即甲状腺机能亢进症,它会加速人体的新陈代谢,因此,甲亢患者的常见症状有体温升高、出汗异常,也就会频繁感到口干,需要喝水了。

## 怎样才能有效补水缓解口干?

若确认是病理性原因导致的口干,需要对症下药,随着病症的痊愈,口干的情况也会缓解。在平时补水时,也有许多值得注意的细节。

1. 每天的饮水量要达标,同时少量多次。成年人每日平均饮水量建议在2500毫升左右,这包括身体新陈代谢产生的水、摄入食物中的水以及直接摄入的水,换算下来,每天直接喝水量要在1500毫升以上(三瓶小瓶装矿泉水,或者八杯一次性纸杯)。要注意,不要等口渴了再喝,因为此时身体可能已经极度缺水了,最好在不渴的时候也少量多次饮用。

2. 多喝白开水,不要用饮料代替水。

3. 运动后不要立刻大量喝水,要小口多次饮用。

4. 有高血压合并肾功能障碍、高血压合并心衰并发症的患者应当在医生的指导下饮水。

据科普中国微信公众号

## 秋冬季节,中医支招老年人养生防病

老年人身体机能减退,往往身体衰弱甚至多种慢性病共存,如何才能拥有健康晚年?国家中医药管理局日前举行发布会,邀请中医专家为老年人秋冬季节养生防病支招。

### 如何健脾开胃?

在维护老年人健康方面,中医药具有独特优势。中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹说,中医药主要围绕引起老年人衰退的肾精不足和脾胃虚弱进行整体治疗,以积极的健康管理努力让老年人不得病、少得病、晚得病。

中医认为,“脾胃为后天之本”,老年人食欲不振、消化功能减弱,该如何健脾开胃?

“脾胃功能健运是老年人健康长寿的基石。”中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈说,老年人饮食宜定时定量,每餐七分饱,细嚼慢咽;可以温暖、柔软、清淡、容易消化的食物进行食疗,如山药薏苡仁粥、山楂麦芽茶;还可采用按揉足三里穴、按摩腹部等方法。

腰腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院院长葛金文说,疼痛不严重者可用简单方法缓解,如拇指按揉足三里穴和委中穴一两分钟,或艾灸肾俞、大肠俞、阳陵泉等穴位10至20分钟,还可用中药热敷包蒸热

后敷于患处;平时应重视锻炼腰腿肌肉,如仰卧时反复以脚尖尽力前伸再尽力回勾。

失眠也是老年人常见健康问题之一。专家介绍,失眠反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点,调理宜从“补虚”和“安神”两方面入手,如选用桂圆莲子羹、百合枣仁茶,失眠时按压内关、神门等穴位帮助宁心安神。

同时,老年人应按时作息,不宜睡前躺在床上看手机;下午3点以后不宜饮用浓茶。此外,子女的问候和陪伴聊天等心理上的安抚,对于解决老年人失眠问题比药物更有效。

### 怎样应对季节性健康问题?

在应对季节性健康问题方面,老年人也可充分运用中医药方法。

徐凤芹说,老年人多属气虚体质,抵御外邪能力不足,秋冬季节容易感冒,应以益气固表的方法来预防。调理可采用平补的方式,比如服用黄芪炖鸡汤补中益气,食用山药粥健脾养肺,通过大枣茶调和营卫。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。中医认为,异常过度的情绪会损伤脏腑功能,调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾。专家提示,老年人可选择听古典民乐、参加社区活动等方式舒缓情绪,另一方面,家庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

中医讲究“治未病”,用正确的方法养生能够事半功倍,但养生方法的运用也应因人而异。

葛金文举例说,“饭后百步走”本意是通过舒缓的运动促进脾胃消化和运化水饮,但并非所有老年人都适合。患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老年人饭后立即走路,可能导致心脏和脑部供血不足,易引起头晕、乏力、心绞痛甚至更严重的意外。

“三高”老年人养生也有一些注意事项。杨戈提醒,这类人群宜清淡饮食,可选用山楂、冬瓜、洋葱等具有化痰活血作用的食材;多吃富含膳食纤维的食物,适量食用核桃、黑芝麻等润肠通便食物以防便秘;运动宜温和舒缓,持之以恒。

据新华社

## 年龄相关性 听力损失早干预 或有助预防痴呆症

年龄相关性听力损失是痴呆症的一个已知风险因素,《美国医学会杂志·神经病学卷》近日刊载的一项研究显示,对其进行早期干预可能会降低因此患痴呆症的风险。听力损失会额外增加脑力劳动,长期努力地倾听可能会消耗大脑的思考能力。听力损失会导致人们在面对社交时有退缩情绪,感觉孤独和抑郁,而孤独和抑郁都与痴呆症风险增加有关。美国得克萨斯大学卫生科学中心、哈佛大学医学院等机构的研究人员分析了一项研究的数据,近3000名60岁以上没有痴呆症的志愿者于20世纪70年代末和90年代中期接受了听力测试,其中听力损失者为1128人。在接下来的20年间,这些志愿者继续接受追踪调查。研究人员发现,在听力测试时年龄小于70岁且存在听力损失的志愿者中,佩戴助听器的人比没有佩戴助听器的人日后患痴呆症的风险低61%。与70岁以下存在听力损失但未经治疗的人相比,同年龄段没有听力损失的人患痴呆症的风险要低29%。此外,对于70岁以后再使用助听器的听力损失者来说,痴呆症的预防效果似乎不大。研究人员表示,这项研究强调了对听力损失症状进行早期干预的重要性,这可能有助预防痴呆症。

据新华社