

半夜口干可能是身体在“报警”

不少老年人都有这样的困扰:夜里睡得好好的,突然被口干舌燥憋醒,喉咙干涩发紧、嘴里发苦,猛灌一杯水后,没过多久又再次发干。半夜口干,喝水后依旧无法缓解,大多不是单纯缺水,而是身体发出的病变信号。



狂喝水也不解渴

62岁的张女士平日作息规律、饮食清淡,每天都会按时喝水,从来没有缺水的情况。可近一年来,她多了个烦心事,每天半夜都口干舌燥,喉咙干得像冒火,必须起身喝水才能勉强继续入睡。

一开始,张女士觉得是秋季天气干燥、年纪大了唾液分泌少导致的。她特意在卧室放了加湿器,增加饮水量,可半夜口干的症状丝毫没有好转。她不管是看电视、出门遛弯,还是闭目休息,双眼总是干涩发痒,像进了沙子一样磨得慌。吃馒头、饼干这类干燥的食物,必须就着水才能咽下,嘴里常年没有津液。她每天认真刷牙,却接连坏了好几颗牙齿,频繁出现蛀牙、掉牙的情况。

经过详细的免疫检查和腺体检测,医生告诉她,她并非单纯缺水,而是患上了干燥综合征。干燥综合征是典型的自身免疫性疾病,高发于中老年女性,是身体的免疫系统出现紊乱,不分敌我,错误地攻击体内的唾液腺、泪腺等分泌腺体,导致腺体萎缩、功能衰退,无法正常分泌津液和泪水。这也是张女士大量喝水也无法缓解口干的核心原因:身体不是缺水,而是缺“滋润的津液”。喝水只能短暂冲刷喉咙,无法弥补腺体分泌不足的问题。如果长期拖延不干预,不仅会持续口干眼干,还会损伤呼吸道、消化道黏膜,引发支气管炎、慢性胃炎,严重时还会损伤内脏器官。而她频繁蛀牙,正是因为唾液分泌不足,口腔失去了天然的杀菌屏障,细菌大量滋生导致的。坚持调理三个月后,她的口干眼干症状明显缓解。

打鼾不是睡得香

65岁的李先生平时爱遛弯、打太极,没有高血压、糖尿病等基础病,唯独常年睡觉打鼾,儿女总调侃他睡觉“雷声震天响”。

近两年来,李先生新增了半夜口干的毛病,醒来后嘴里干涩发苦,舌头僵硬,每次都要喝大半杯水才能舒缓。李先生一直以为,自己口干是睡觉张嘴呼吸导致的,是打鼾的正常后遗症,从来没有放在心上。家人也觉得打鼾是睡得香的表现,无需干预。可慢慢地,大家发现了不对劲:李先生晚上睡觉频繁憋气,打鼾声时断时续,有时候突然没了声音,停顿几秒后又猛地大喘一口气。更明显的变化出现在白天,李先生以前精神矍铄,如今哪怕睡够八个小时,白天依旧昏昏沉沉、嗜睡乏力,坐着看电视、聊天都能不自觉睡着,记忆力也大幅下降,经常丢三落四。长期的夜间口干,也让他晨起咽喉肿痛、声音沙哑,十分难受。

李先生前往医院检查,确诊为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。他的顽固性半夜口干,根本不是缺水,而是疾病引发的连锁反应。很多老年人都认为打鼾是睡得香,其实频繁打鼾、睡眠呼吸暂停,是严重的疾病。患者夜间睡眠时,气道反复塌陷堵塞,会导致呼吸短暂停止,身体缺氧,为了维持呼吸,会不自觉长期张嘴睡觉。整夜气流反复冲刷口腔,会快速带走口腔仅存的水分和津液,造成严重的口干舌燥,哪怕睡前喝再多水,半夜也会被干醒。这种疾病的危害远不止口干嗜睡。长期夜间缺氧、睡眠碎片化,会持续损伤心脑血管,大幅提升高血压、冠心病、糖尿病、脑梗的发病风险。很多中老年慢病,根源都在于长期睡眠呼吸暂停。

能吃能喝却变瘦

68岁的王女士胃口好,爱吃主食、甜食,一直觉得能吃能喝就是身体健康。

半年前,王女士开始出现半夜口干的症状,她不仅夜里干渴,白天也极度贪水,一整天都离不开水杯,喝水量比以前翻了一倍还多。起初王女士只当是天气热、身体代谢快,渴了就不停喝水。可慢慢地,家人发现她出现了一系列异常变化:喝水多的同时,排尿次数也大幅增加,夜里频繁起夜,尿量极大;明明饭量比以前更大,每餐都吃得饱饱的,不仅没有长胖,体重反而莫名下降,短短三个月瘦了十几斤;平时经常莫名心慌、饥饿乏力,浑身提不起劲。

直到一次体检,王女士的血糖数值严重超标,被确诊为2型糖尿病,她才恍然大悟,原来所有的不适都和高血糖有关。医生告诉她,顽固性口干、多饮多尿、莫名消瘦,是糖尿病最典型的早期信号,可惜被她当成了普通缺水,白白耽误了半年的调理时间。人体血糖超标后,血液中糖分浓度过高,会直接升高体液渗透压。身体为了稀释血液、平衡渗透压,会不断发出口渴的信号,让人持续想喝水。同时,多余的糖分无法被胰岛素代谢利用,会直接进入尿液中,带走身体组织的大量水分和营养,形成渗透性利尿。这就形成了一个恶性循环:血糖高——频繁口渴大量喝水——多尿脱水——身体再次缺水口干。这也是糖尿病患者喝水永远“喝不够”的原因,这种口干,单纯补水完全无法解决,只有控制血糖才能从根源缓解。

甲亢的隐形危机

70岁的陈先生性格急躁,爱操心。最近,他总是觉得身体燥热不适,哪怕天气凉爽,也经常出汗,尤其是夜间睡觉,后背、胸口总是大汗淋漓,醒来后口干舌燥、喉咙干涩难耐。

陈先生起初以为是年纪大了体虚盗汗,自行买了不少滋补的保健品调理,可调理了一个多月,症状不仅没有改善,反而越来越严重。他夜里出汗越来越多,口干愈发顽固,必须多次起床喝水,严重影响睡眠。同时,他的情绪变得更加急躁易怒,经常莫名心慌、心跳加速,晚上失眠多梦,难以入睡。家人发现陈先生日渐消瘦、精神烦躁,状态越来越差,连忙带他到医院全面检查,最终查出是甲状腺功能亢进。而他长期的半夜口干、夜间盗汗,正是甲亢引发的典型症状。

医生介绍,甲状腺是人体的代谢中枢,甲亢患者的甲状腺激素分泌过多,会直接加速全身新陈代谢,让身体处于持续的高代谢、高消耗状态。代谢加快后,人体产热增加、散热加快,就会出现持续性燥热、多汗、夜间盗汗的情况。大量汗液持续流失,会导致身体水分快速消耗,津液损耗严重,进而引发顽固性口干舌燥。这种口干,根源是代谢紊乱、水分过度流失,和普通缺水完全不同,单纯补水只能短暂缓解,无法解决根本问题。除此之外,甲亢还会引发心慌手抖、情绪暴躁、失眠消瘦、视力模糊等一系列症状,长期不治疗,会持续损伤心脏、肝脏和神经系统,对老年人的身体危害极大。

很多老年患者容易将甲亢引发的口干盗汗和体虚、上火混淆。陈先生积极配合治疗,规律服药,保持情绪平稳,避免劳累和激动,饮食上严格忌碘。经过一段时间的调理,他的代谢逐渐恢复正常。

本报记者 李由

身体越软 越长寿

52岁的王女士常年久坐伏案,身体多处提前变硬。她肩颈僵硬,转头卡顿,膝关节酸胀无力,频繁疲惫头晕。就医后得知,这是长期不良习惯导致的筋骨提前硬化。久坐让肩颈肌肉紧绷,关节软骨加速磨损,全身筋膜僵硬如生锈轴承,阻碍气血循环。

听从医嘱后,王女士彻底改变习惯。她每办公半小时便起身拉伸肩颈、舒展腰背;坚持散步等低冲击运动以保护关节,并多吃牛奶、虾皮等补钙食材,严格控制体重。她还通过轻度跳跃激活筋膜,运动后轻柔按摩放松。大半年后,她的肩颈与关节恢复柔软,疲惫感彻底消失。

外在筋骨僵硬肉眼可见,而体内脏腑与血管的硬化更为隐蔽。王女士曾因重油重盐、熬夜焦虑查出轻度脂肪肝。医生指出,长期损伤会让肝脏失去弹性变硬,甚至发展为肝硬化。此外,她嗜食生冷、久坐导致肠道蠕动迟缓,腹部僵硬发凉;长期不良习惯也让她的血管弹性变差,手脚麻木、头晕耳鸣正是血管硬化的早期预警。

意识到严重性后,王女士全方位调理身体。她坚持23点前入睡,戒酒且不滥用保健品;饮食清淡,戒掉生冷食物,多吃芹菜、香蕉促消化,每日早晚顺时针揉腹疏通经络。同时,她遵循低盐低脂低糖原则,每周坚持150分钟中等强度有氧运动,并学会舒缓焦虑。

长期坚持下,王女士的脂肪肝顺利好转,脾胃功能大幅提升,血管弹性逐步恢复。

孙宁