

半夜口干舌燥 可能不是缺水 这6种情况一定要警惕

6个小习惯 正在伤害你的胃

胃承担着消化食物的重要任务，容纳着酸甜苦辣等人间百味。只有胃好，才能吃嘛嘛香、身体健康。然而，很多人深受胃病的困扰，胃癌的发病率在所有肿瘤发病率中名列前茅。今天就让我们一起看看，哪些不良习惯正在悄悄伤害你的胃吧！



不吃早餐

常见情境：没食欲、睡过头、赶时间

元气满满的一天从早餐开始！

重口味

常见情境：吃得太咸

告别重口味，少盐更健康！

饮食不规律

常见情境：暴饮暴食、饥一顿饱一顿

每餐七八分饱，刚刚好！

嗜好烟酒

常见情境：小酌怡情、聚会应酬、烟不离手

戒烟限酒，健康常伴！

受凉

常见情境：喝冷饮、吹凉风

有衣暖身，有食暖胃！

咀嚼不充分

常见情境：狼吞虎咽

细嚼慢咽，每一口饭菜都藏着生活的滋味！

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，忍不住想大口喝水，但又害怕会频繁起夜。每当此时，一些人不免会担心，是不是身体出什么问题了？

很多时候，口干舌燥是由生理性原因导致的，无需过于紧张。但若补充了水分仍无法有效缓解，那就可能是病理性原因导致，需要警惕。

★ 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。

研究认为，哺乳动物的渴觉（顾名思义，就是口渴的感觉）主要由液体体积减小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。位于下部的下丘脑察觉到这种变化

后，就会对大脑做出指示：该喝水了。

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：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

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。

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，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。

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、眼干的状况。

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。

由于糖尿病患者的胰岛素分泌不如普通人灵敏，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。

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升到3升之间，若连续半个月超过4升，就值得注意了。

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，但这同样值得警惕。

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。

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。

（来源：人民日报 微信公众号作者：李米）

（来源：健康中国 微信公众号《无意识的6个小习惯 正在悄悄伤害你的胃》）