

# 血糖高危险，低血糖也致命

## 有些食物虽有“糖”，实际上却会“帮倒忙”

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧 摄影报道

日前，福建长汀县的网红洋媳妇杨奇娜因突发低血糖去世，终年38岁。不少网友感到震惊，平常不太在意的低血糖竟然可以致命？

对此，记者昨日采访了烟台毓璜顶医院内分泌科主治医师王亮，他表示：“糖是人体的能量来源，低血糖代表着体内能源缺失，可能导致大脑、心脏等重要脏器受损，比如认知功能障碍、小脑性共济失调、心源性猝死等。”

王亮告诉记者，在日常工作或生活中，很多人曾经发生过这样的情况：心悸、大汗、饥饿、手抖、面色苍白，严重者甚至出现神志不清、昏迷等，其实这就是低血糖的表现。不管是什么原因引起的低血糖

症状，都要紧急处理。但是很多人对低血糖并不是特别在意，“其实，低血糖真的很危险。”他说，“低血糖导致的昏迷，若得不到及时救治，有可能会诱发心脑血管疾病，说不定就救不回来了。”

说起低血糖的原因，王亮解释，脑组织的能量代谢主要依靠血液中的葡萄糖供能，大脑对血糖降低最敏感，一旦发生低血糖，脑组织就会受到损害。如果血糖浓度长时间低于30mg/dl，就会导致行为异常、意识消失甚至昏迷、死亡，脑细胞将受到不可逆的损伤。同时，低血糖会导致心肌耗氧量增加，出现心律失常、心绞痛或发生急性心肌梗死。此外，低血糖会使肾上腺素分泌增多，使血压升高，进而导致心



王亮(中)在讨论病历

脏、脑、视网膜、肾及末梢血管代偿功能减退，加重器官病变，最终造成严重的后果。如果发生低血糖后治疗不当，也会诱发脑水肿或脑血管意外。

预防低血糖最有效的办法就是及时补充糖分，如葡萄糖片、含糖饮料以及蜂蜜等。也有些食物看起来能补糖，实

际上却会“帮倒忙”，其中最典型的就是巧克力，它不仅升糖慢，还可能让血糖更低。饼干、面包等虽然也是碳水化合物，但自身所含淀粉多，分解慢，如果是中重度低血糖，可能来不及。此外，低血糖时，如果服用牛奶、酸奶等，其含有的蛋白质会“捣乱”，影响糖的吸收。”

## 保持少量锻炼 有助减少痴呆症风险

美国约翰斯·霍普金斯大学的一项新研究发现，每周进行约35分钟的中等强度到高强度锻炼，就能让老年人的罹患痴呆症风险降低41%。

研究小组在《美国医学主任协会杂志》上发表论文说，他们利用英国一项大型长期调查的数据，分析近9万名成年人的锻炼习惯与几年内痴呆症发作风险的关联，得出了以上结论。这些人年龄大多在50岁以上，于2013年至2015年间利用运动手环记录锻炼时间。在此后平均4.4年的跟踪调查期间，有735人诊断出痴呆症。

分析显示，日常锻炼的时间越长，痴呆症风险的降低幅度越大。与完全不锻炼相比，每周锻炼35分钟到70分钟可使痴呆症风险降低60%，70分钟到140分钟降低63%，140分钟以上降低69%。据新华社

## 这种蛋白酶 可降低早产风险

芬兰奥卢大学研究人员最近开展的一项动物实验表明，一种名为阿尔法-1-抗胰蛋白酶(AAT)的蛋白质可以帮助预防炎症诱发的早产。

该大学在官网发布的一份新闻公报中介绍，研究团队在小鼠实验中发现，对于缺乏自然产生这种蛋白质能力的小鼠，经AAT治疗后，由炎症诱发的早产发生率降低一半以上。

公报介绍，这一新研究结果印证了此前的研究结论，即早产儿胎盘中AAT水平低于足月出生的婴儿。研究表明，女性血液中的AAT水平在怀孕期间会升高。女性怀孕时，胎盘组织中的细胞内和细胞外基质都会有AAT存在。如果AAT水平过低，胎盘的结缔组织可能会受损，从而引发早产。研究人员表示，AAT缺乏及由此导致的组织损伤可能是一些妊娠过早终止的原因之一。

研究团队说，如果进一步研究能确认AAT的这种保护作用，就意味着在预防早产及相关健康问题方面迈出了重要一步。他们目前正试图揭示AAT在保护妊娠妇女、支持胎儿健康方面的机制。 据新华社

## 别让电子产品“偷”走我们的睡眠

充足睡眠是保障身心健康的重要条件，但在被电子产品包围的现代生活中，不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出，从睡眠质量上说，经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。拥有良好睡眠，可以有哪些方法？

### 被手机“偷”走的睡眠

中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示，我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时，18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%，且随着年龄的增长，睡眠困扰率逐渐上升。

全国爱卫办发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，熬夜、睡前长时间使用电子产品，会对睡眠产生不良影响。青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息等有关；职业

人群睡前尽量不要刷手机。北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕说，长期睡前“刷”手机会抑制褪黑素分泌，易引发“睡眠时相延迟”，表现为夜间亢奋难以入睡、白天学习工作时容易嗜睡。

根据《睡眠健康核心信息及释义》，长期睡眠不良会导致反应迟钝，注意力、记忆力等认知功能下降，学习工作效率降低，还会降低机体免疫力，增加感染性疾病、心脑血管疾病等患病风险。

### 不能迷信助眠“神器”

近年来，人们对助眠产品的需求日益增加。不过，专家提醒，如果过度依赖这些“助眠神器”，效果可能适得其反。范滕滕表示，相比医用级多导睡眠监测，手环无法监

测脑电波、眼球运动等关键指标，结果可能差异较大。此外，有的“助眠神器”使用不当会对身体健康造成更大损害。专家提示，癫痫患者或有癫痫家族史的人群

应谨慎使用经颅微电流刺激助眠仪等设备，以免使用不当诱发癫痫。

专家还提醒，一些助眠保健品也应正确看待。以近年来的“网红”助眠保健品褪黑

素为例，范滕滕说，因熬夜、跨时区出差导致的短期睡眠时相延迟，可服用褪黑素帮助调整作息，但长期服用可能会抑制自身褪黑素分泌，影响自身内分泌平衡。

### 改善睡眠，学会放下、放松、放空

专家提醒，真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说，良好睡眠需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持，可养成规律的睡

眠时间，保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗澡泡脚等也有助于改善睡眠。

对于部分失眠患者，范滕滕提出，可以按“接纳失眠，调整行为，养成习惯，放松心身”

这一总则，逐步改善。同时，要放松心身，顺其自然进入睡眠状态，尝试正念冥想、腹式呼吸、身体扫描等放松方法。

此外，创造放空的环境，卧室环境应安静舒适。根据个人习惯保持适宜的光线强

度、室内温度、空气湿度等，经常开窗通风。床垫宜相对坚实，不要过度松软塌陷，枕头高矮适中。还有一些可能受慢性疾病困扰的睡眠障碍患者，需要及时找到影响睡眠的“病根子”。 据新华社

# 医大胃肠医院5周年庆： “两人同行，一人免单”

5周年院庆，烟台医大胃肠医院回馈烟台市民，推出——“两人同行，一人免单”福利。

一、4月1-20日期间，每天前10名做以下胃肠检查的市民，提前预约，均可享受“两人同行，一人免单”：

1. 幽门螺杆菌呼气C14检测：标价120元，正常优惠价72元。

●院庆福利：两人同行，一人免单（平均36元/人）。

2. 无痛胃镜全套检查：标价954元，正常优惠价285元。

●院庆福利：两人同行，一人免单（平均142.5元/人）。

3. 无痛肠镜全套检查：标价969元，正常优惠价333元。

●院庆福利：两人同行，一人免单（平均166.5元/人）。

4. 无痛胃镜+肠镜全套检查：标价1539元，正常优惠价559元。

●院庆福利：两人同行，一人免单（平均279.5元/人）。

二、市民到院做无痛内镜检查，送以下价值364元的检查项目：

肝胆胰脾彩超、心电图、血糖、血常规、凝血功能四项、乙肝五项、丙肝抗体、传染病两项。

烟台医大胃肠热线：**3453667**  
院址：芝罘区南大街139号（青年路西侧）

鲁医广【2024】第1030-291-3707号