世界糖尿病日

心慌手抖不一定是饿了
频繁低血糖可能是“警报”

记者 刘威

每年11月14日是世界糖尿病日，旨在倡导公众关注血糖异常，做到早识别、早干预、早养护。生活中，很多人都有过心慌、手抖、乏力、冒冷汗的低血糖经历，不少人觉得这是饿了，赶紧吃点东西就没事了。其实，频繁出现低血糖可不是“肚子饿”这么简单。宁夏医科大学总医院内分泌科高艳霞医生提醒，低血糖分餐前、餐后两种，看着症状相似，背后的健康隐患却不尽相同。很多人常年忽视轻微低血糖，只靠吃糖缓解，不知不觉中透支了胰岛功能，埋下血糖紊乱、心脑血管问题的隐患。

1 经常餐前低血糖 警惕糖尿病前期

市民陈先生今年46岁，他体形偏胖，家族有糖尿病病史。从半年前开始，每到下午4点多，他就会出现心慌、冒虚汗的情况，吃一些甜饼干就能缓解，他一直以为就是饿了。直到最近单位体检，陈先生查出血糖调节功能已经受损。

高艳霞提醒，如果经常在饭点前比较有规律地出现心慌、手抖、出冷汗、明显饥饿感，吃点东西很快就能缓解，这往往不是单纯饿了，而是身体在报警，最需要警惕的是糖尿病前期。

“糖尿病前期虽然还没确诊糖尿病，但这不是正常状态，而是身体发出的黄牌警告，再不及时干预很容易进展成糖尿病。处于糖尿病前期的人群，往往是胰岛素分泌的节奏出了问题——胰岛素总是姗姗来迟，等血糖高峰过去才大量释放。待到两餐间隙，过量胰岛素仍在持续降糖，直接拉低下一餐前的血糖。”高艳霞进一步解释。

通常，腹型肥胖、有糖尿病家族史的中年人更容易出现餐前低血糖。此外，正在使用胰岛素或磺脲类降糖药的糖尿病患者，如果用药量大，且与进餐、运动节奏不匹配，容易发生药物性低血糖。肝病患者、长期酗酒者、升糖激素缺乏者以及少数胰岛素瘤患者，也容易出现空腹低血糖。

2 餐后不久便饥饿 当心反应性低血糖

30岁的张越（化名）也经常被低血糖困扰，不过和陈先生的情况相反，张越常在饭后一两个小时浑身发软、心跳发慌。起初她以为是吃得太饱引发肠胃不适，多次发作后就诊才知道，是进食后血糖波动引发的异常。

高艳霞解释：“像张越这样，刚吃饱没多久又饿得发慌的人，多数属于反应性低血糖，这和餐前低血糖其实是‘一家子’，都是胰岛素分泌的节奏乱——血糖冲高后，胰岛素不是及时收手，而是来得迟、来势猛，把血糖压得过低。这两种低血糖的区别主要看发作时间：饭后一两个小时内发作的，是反应性（餐后）低血糖；若症状延续至下一餐前发作，则为餐前低血糖。”

另外，餐后低血糖和饮食结构、进餐习惯密切相关。有些人一餐以精白米面、甜食、含糖饮料为主，血糖升得快，胰岛素就会剧烈波动。另外，吃饭速度过快、暴饮暴食、空腹饮酒等等习惯也会让血糖像坐“过山车”一样大起大落。

餐后低血糖，还常见于做了胃部手术后的“倾倒综合征”患者、节食减肥后又报复性进食的年轻人，以及长期精神紧张焦虑的人群。

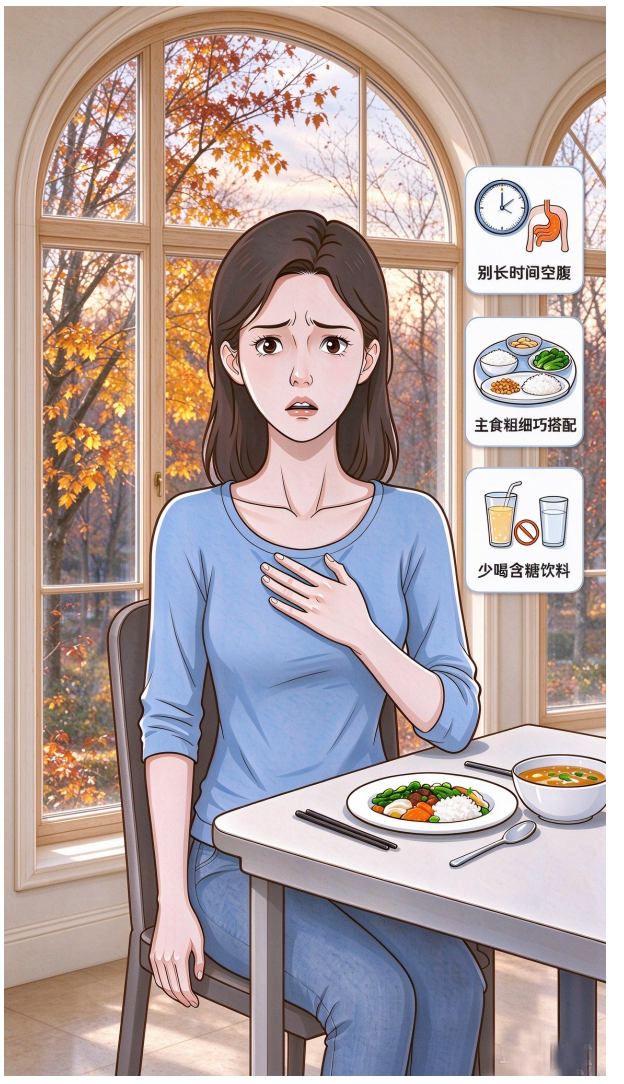
“值得注意的是，糖尿病早期患者这两种情况都可能出现：既可能在下一餐前发作餐前低血糖，也可能在餐后2~4小时血糖骤降。所以不能单凭低血糖发作时间下结论，还要结合体型、家族史和检查结果综合判断。”高艳霞表示。

3 低血糖急性发作 掌握正确应对方法

如果一个月内发作两次以上餐前或餐后低血糖，建议尽早到内分泌科查清原因。

无论是餐前低血糖还是餐后低血糖，急性发作时都建议遵循“两个15”的急救原则：立即吃15克左右的快速升糖食物，比如4片葡萄糖片、半杯果汁、两块方糖，普通硬糖也可以；15分钟后复测或再评估，如果症状没缓解就重复操作一次；症状缓解之后，如果距下一餐还有一小时以上，可适量吃点面包、饼干类主食，防止血糖再次下降。

高艳霞还提到低血糖急救时的几个常见误区：第一，很多人习惯用巧克力、牛奶“救急”，但它们的主要成分是脂肪、蛋白质，升糖慢，不适合用来急救；第二，抓一把饼干猛吃，这样容易矫枉过正，造成血糖飙升；第三，低血糖症状一缓解就不管了，不查背后的原因。



制图：梁惠琴（AI辅助生成）

4 频繁低血糖隐患多 相关检查不能少

偶尔一次轻微低血糖，及时纠正通常问题不大，最怕的是低血糖“经常发作、长期不管”。那么，频繁反复发作低血糖，可能给身体带来哪些危害？

高艳霞介绍，低血糖发作时身体应激，心率、血压骤然升高，可能诱发心律失常、心绞痛，甚至是心肌梗死、脑卒中，对有动脉硬化的中老年人来说尤其危险。

葡萄糖是大脑的养料，而反复低血糖会损伤脑功能，增加认知减退的风险。

最隐蔽的风险是：如果低血糖反复发作，会让身体对低血糖的“报警系统”越来越迟钝，从“心慌手抖有预警”逐渐变成“不知不觉就昏迷”的无症状低血糖。

对于经常出现低血糖的人群，建议及时就诊，完善以下检查。首先检测空腹血糖及餐后2小时血糖，配合多点血糖监测；有条件者可完善动态血糖监测，捕捉血糖起伏变化；再做口服糖耐量试验加胰岛素或C肽释放试验，必要时将观察时间延长至服糖后3~5小时，观察胰岛素分泌量是否合适、分泌时机是否正常；再配合肝肾功能等基础检查；如果怀疑胰岛素瘤，还需要做胰腺灌注扫描、饥饿试验，同步检测低血糖状态下胰岛素、C肽水平。

5 养成良好饮食习惯 预防低血糖发作

在低血糖的预防上，高艳霞建议大家记住几句话：三餐规律，别长时间空腹；主食粗细巧搭配，少喝含糖饮料；容易出现低血糖的朋友，可以少食多餐，运动前适量加餐；频繁出现低血糖的人，外出时口袋里备上几块糖和一张写有病情信息的卡片；正在用降糖药的朋友，请按时监测血糖，不要自行加减药量；进餐、运动时间如有变动，要提前和医生沟通。

责编/张宜 编辑/冯杨 版式/梁惠琴 校对/杨进峰 宋辉