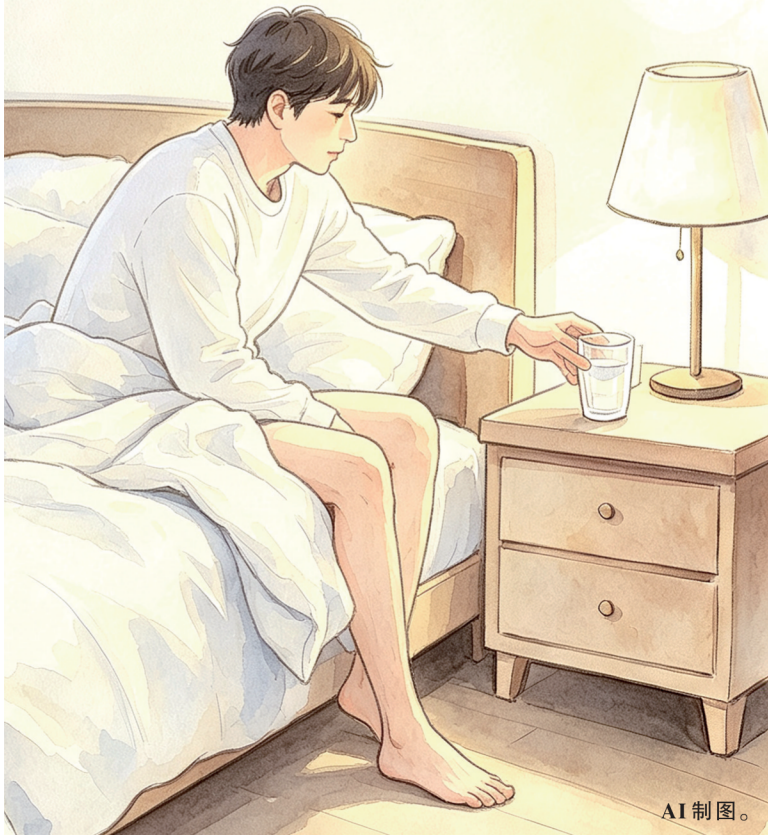


喝水这件小事,你重视了吗?

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:半夜时,总觉得口干舌燥。每当此时,一些人不免担心,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。



AI 制图。

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》登载的一篇论文,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,要注意近期是不是出现了如下几类情况:

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。

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。

服用药物。比如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。

患有口腔疾病。如腮腺炎或口腔腺体结石。

以上问题,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,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。

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。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。

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。

由于糖尿病患者的胰岛素分泌不足,或身体无法有效利用胰岛素,糖就会寄居在血液

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。

提醒

怎样科学补水?

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。

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。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。

多喝白开水,不要用饮料代替水。白开水是补充水分的最佳选择,它不含糖、添加剂和热量,能最直接有效地被身体吸收利用。而市

面上大多数饮料,如碳酸饮料、果汁饮料等,往往含有大量的添加糖、色素和防腐剂。

运动后不要立刻大量喝水,要小口多次饮用。运动后身体大量出汗,水分和盐分流失,此时如果立刻大量饮水,会迅速增加血容量,加重心脏和胃肠道的负担,可能引起胸闷、腹胀等不适,严重时甚至导致“水中毒”(低钠血症)。

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。对于这类特殊人群,饮水量的控制是疾病管理的重要一环。因此,每日的饮水量必须严格遵从医嘱,进行个体化的精准管理。

潇湘晨报分类信息

遗失声明	公章作废及有效备案公章声明	销户公告
长沙隆欣置业有限公司遗失电梯使用登记证1本,编号为:梯11湘AB6409(23),声明作废。●长沙巴斯特体育文化有限公司遗失公章(编码:4301240151256),声明作废。●衡阳市公安局工会委员会遗失财务专用章一枚,编号:4304080912575,声明作废。4304080912575,声明作废。●长沙市铭丰装饰工程有限公司遗失长沙县市场监督管理局2012年1月12日核发注册号430121000054568营业执照正副本声明作废。●长沙赛兰润贸易有限公司遗失公章43010510194990、财务章3010510194991,声明作废。●长沙桦磐酒店管理有限公司遗失公章43012110184190、财务章43012110184191,声明作废。●湘潭市岳塘区枫林艾灸馆遗失公章43030210055829,声明作废。●湖南沐洁环保科技有限公司遗失公章43012110208831、财务章43012110208832、蒋玲私章43012110208834,声明作废。●武冈市水西门街道罗伟村股份经济合作社遗失开户许可证,核准号:J5556000854601,声明作废。●湘潭顺铭机械设备有限公司遗失财务章43032110047798、唐汉私章43032110047799,作废。●耒阳市顺祥食品有限公司遗失食品生产许可品种明细表,许可证编号:SC10143048110027,声明作废。●耒阳市食味康茶油榨坊(个体工商户)遗失食品生产加工小作坊许可证副本和明细表,编号:湘小作坊0481000656,声明作废。●湖南邮美文化传播有限公司遗失公章、财务章、王源红私章,作废。	湖南省湘核建设有限公司(统一社会信用代码:914301007499524XH)郑重声明:近期发现不法分子伪造我司印章,为规避法律风险、保障各方合法权益,即日起,我司所有对外合同、协议及各类法律文件,仅认可公安备案、带防伪编号的叁枚公章有效,编号:4301050085761、43012120366607、43012120366606。除此叁枚公章外,其余印有我司名称、无上述编号、样式不符的印章(含私刻伪造章、未备案旧章)全部无效。任何单位或个人使用非本声明指定印章开展活动,我司一概不予承认,不承担相关法律责任。我司将依法追究伪造印章的违法人员。特此声明。 声明人:湖南省湘核建设有限公司 日期:2026年8月20日 寻亲公告 湖南省桂东县清泉镇秋坪村同心组居民朱昌生于2023年收养一男孩,取名朱天生。请孩子亲生父母或其他监护人见报后持有效身份证件速与朱昌生联系认领,联系电话15073519833;即日起60天内无人认领孩子将被依法安置落户。 ●衡阳市蒸湘区红太阳幼儿园太平校区遗失公章一枚,声明作废 ●长沙市瑞城畅捷汽车科技有限公司(91430104MAG134F0XM)遗失湖南湘江新区管理委员会2025年10月24日核发营业执照正副本、公章43010410592224、李林私章43010410592226、财务章43010410592225、银行印鉴卡片、U盾,声明作废。	中铁城建集团有限公司渝怀铁路增建二线XI标联合体项目经理部(以下简称“本项目”),因项目完工,现拟向开户银行申请注销本项目部银行基本存款账户,相关信息如下:账户名称:中铁城建集团有限公司增建二线XI标联合体项目经理部,开户银行:中国建设银行怀化宝家山支行,银行账号:43050172623600000159,凡与本项目存在相关经济往来款项需要清理的单位或个人,请自本公告见报之日起15日内,若存在拖欠问题,请联系:中国铁路广州局集团有限公司长沙工程建设指挥部联系人及联系方式:雷云高0731-82624202,项目联系人及电话:王勃17788979918,原项目地址:湖南省怀化市鹤城区盈口乡岩头村一组刘冲(中铁城建集团渝怀项目部),特此公告。 中铁城建集团有限公司增建二线XI标联合体项目经理部 2026年8月20日 拍卖公告 受委托,我公司定于2026年9月1日10时在湖南省(株洲市)国有资产资源交易平台拍卖:一、炎陵县8台公车,车型有丰田、雅阁、大众、东风雪铁龙;二、株洲市天元区仙月环路900号万丰上院左岸1栋910号、911号公寓,建面54.19㎡/套,起拍价11.3万元/套;拍卖公告之日起至拍卖日前看样及报名,咨询13907330582。 株洲拍卖有限公司 ●湖南佑鑫智能科技有限公司遗失公章:4301220164060,声明作废 ●衡阳市北京网络科技有限公司遗失公章43049510069924作废