

血糖过高过低均“损脑”

对于大脑组织来说，血液中葡萄糖是唯一的供能物质，因此，血糖的高低对大脑的功能十分重要。

血糖的正常值为 3.9~6.1 毫摩尔/升。如果血糖水平降低，低于 3.9 毫摩尔/升，临床就称为低血糖。低血糖的一般表现为交感神经异常兴奋症状，如心悸、乏力、出汗、饥饿感、面色苍白、震颤、恶心呕吐等。此时若能及时补糖，迅速升高血糖，即可纠正低血糖。但若被忽视了，当血糖进一步下降至低于 1.5 毫摩尔/升时，就会引起脑组织损伤并出现脑电图异常。这是因为血糖过低不能提供大脑活动所需的糖分，并使大脑血氧含量进一步降低，导致低血氧状态，从而引发脑细胞缺氧。

如果血糖增高，超过 6.1 毫摩尔/升，即高血糖；如果血糖持续性增高，称为糖尿病。一般情况下，高血糖不会对脑组织构成损伤。但若血糖太高，就会竞争性抑制神经组织摄取肌醇，使神经组织传导速度减慢，同时生成大量糖基化终末产物，堆积于血管壁，造成血管壁增厚，管腔狭窄，导致神经的缺血缺氧性损害，引发神经功能障碍。

由此可见，维持血糖正常水平十分重要，无论血糖过高还是过低都可引起脑组织损伤，从而造成神经系统损害。

---（摘自《卫生与生活》，更多内容请关注<http://www.wanan-tech.com>）