

熬夜会悄悄升高你的血糖

◎ 成都市新都区人民医院 包瑾晗

熬夜已成为现代人的常见现象，但你可能不知道，它正通过复杂的生理机制悄悄影响你的血糖水平。无论是健康人群还是糖尿病患者，长期熬夜都可能引发血糖波动，甚至增加糖尿病风险。本文从专业角度分析熬夜与血糖的关系，为患者提供科学的管理方案。

熬夜升高血糖四机制

1. 激素失衡：升糖激素增多，胰岛素功能减弱。皮质醇升高：熬夜会激活“下丘脑-垂体-肾上腺轴”，使皮质醇水平上升，促使肝脏释放更多葡萄糖，抑制肌肉细胞摄取葡萄糖。肾上腺素分泌增加：熬夜时交感神经兴奋，肾上腺素分泌增多，加速肝糖原分解为葡萄糖，对抗胰岛素的作用。生长激素节律异常：深睡眠时生长激素分泌减少，导致肌肉摄取葡萄糖的能力下降。

2. 代谢紊乱：肝脏和肌肉控糖能力下降。肝脏糖异生异常：熬夜会干扰肝脏生物钟基因，使夜间糖异生作用增强，空腹血糖可能升高。肌肉胰岛素抵抗：睡眠不足会损害肌肉线粒体功能，导致肌肉摄取葡萄糖减少，加重高血糖。

3. 肠道菌群失衡：炎症因子损伤胰岛细胞。睡眠不足会破坏肠道屏障完整性，使内毒素进入血液，引发IL-6、TNF- α 等炎症因子升高，直接损害胰岛 β 细胞功能。

4. 行为改变：夜宵与运动减少的“双重打击”。高热量夜宵问题：熬夜时饥饿素分泌增加，瘦素减少，容易想吃高糖高脂食物，导致餐后血糖飙升。运动量减少：熬

夜使人白天疲劳，体力活动减少，肌肉控糖能力下降。

长期熬夜三风险

1. 糖尿病风险显著增加：长期熬夜者的胰岛 β 细胞分泌胰岛素量减少30%，患糖尿病的风险增加40%~50%。

2. 心血管并发症：高血糖会加速动脉粥样硬化进程，熬夜者患心脏病风险比作息规律者高29%。

3. 免疫力下降：睡眠不足会降低T细胞活性，增加感染风险，而感染又会引发应激性高血糖。

良好睡眠管理四建议

1. 精准作息的“黄金法则”。固定睡眠时间：每天入睡和起床时间相差<30分钟，建议23:00前入睡，保证7~8小时睡眠。光照调节：早晨接受自然光照射，帮助恢复褪黑素分泌节律；夜间避免蓝光，使用遮光窗帘。

2. 饮食干预技巧：熬夜前后的“血糖缓冲术”。熬夜前（18:00~19:00）：晚餐多吃蛋白质（如鱼、蛋）和膳食纤维（如西兰花、燕麦），延缓胃排空。熬夜时（23:00后）：如需进食，选择低GI食物（如苹果、希腊酸奶），

避免白面包、糖果。熬夜后早餐：优先摄入优质蛋白（如鸡蛋、豆浆）和维生素（如菠菜、橙子），帮助修复胰岛细胞。

3. 白天运动的“双重降糖效应”。最佳时间：早晨7~9点进行30分钟有氧运动（如快走、跳绳），可提升全天胰岛素敏感性15%~20%。避免临睡运动：睡前3小时内剧烈运动（心率>120次/分）会刺激肾上腺素分泌，影响入睡。

4. 高危人群加强管理。糖尿病患者：尽量不熬夜，如需熬夜需提前调整降糖药剂量，加强夜间及晨起血糖监测；夜班者可分段睡眠（如午间小憩2小时）。高危人群（肥胖、高血压、有家族史者）：严格控制睡眠时间，优先改善睡眠质量以降低糖尿病风险。

5. 心理调节方法：压力管理的“降糖技巧”。正念冥想：通过深呼吸或正念练习降低皮质醇水平，减少应激性高血糖风险。寻求支持：若有失眠及时咨询心理医生。

科学研究三证据

1. 皮质醇与血糖：睡眠不足者皮质醇水平比正常人高37%，空腹血糖升高15%~20%——《临床内分泌与代谢杂志》。

2. 胰岛素抵抗：长期熬夜者胰岛素敏感性下降20%~30%，胰岛 β 细胞功能受损风险增加——《糖尿病学》。

3. 糖尿病风险：每天睡眠不足6小时者，2型糖尿病风险增加48%——《内科学年鉴》。

总之，睡眠是天然的“控糖药”，也是守护患者和自身健康的第一道防线。从今晚做起，让身体回归“日出而作，日落而息”的自然节律，是性价比最高的健康投资。☺