

早上起床后经常会出现头晕、四肢僵硬、身体浮肿、心悸饥饿等生理现象，往往被人们所忽视。其实这些生理现象常常是身体内部患有疾病的外部表现。专家提醒，一定要留意清晨发出的健康警报，及时治疗。

清早头晕 一般与大脑供氧不

留意清晨健康警报

足有关，预示颈椎骨质增生、血黏度增高。因颈椎骨质增生压迫椎动脉，影响脑供血；而血黏度增高时，血流减慢，血氧含量下降，大脑供血供氧不足，加之血黏度的高值一般在早晨出现，所以出现头晕、头昏症状。

清早僵硬 晨起后感到手指僵硬，不能握紧拳头，活动不便，有时手指关节发生绞锁现象，必须活动相当长时间后才能渐渐缓解。(下转二、三版中缝)

(上接一、四版中缝)早晨僵硬是类风湿性关节炎的症状。晨僵有时不一定仅限于手部，其他关节和肌肉也可出现。晨僵时间越长表明病情越严重。

清晨浮肿 早晨醒后，一般健康人也可能出现轻度浮肿，但起床活动后浮肿现象在 20 分钟内便可消退。如果清晨浮肿以头面部为主，特别是眼睑浮肿明显，提示肾脏病变。而心脏病引起的浮肿以全身浮肿、下肢浮肿为主，且起床活动后浮肿不见消失。贫血病人也可伴有清晨浮肿，但浮肿程度相对轻一些。

清早心悸 清早刚睡醒便感到饥饿难忍，心慌不适，疲乏无力。如果吃一些食物后，症状有所缓解，但仍有口渴思饮情况，这些症状在吃早餐后可逐渐消失。这些症状提示有患糖尿病的可能。因为糖尿病患者的血糖控制失调，往往在凌晨发生血糖浓度突变，临床上将糖尿病患者发生清晨饥饿、心慌、口渴等症状称之为“黎明现象。”