

吃吃喝喝过完年,很多人被一条微博吓住—— 大姐吃得太多 胃“爆炸”了



●平常人连稠带稀,吃个1000毫升就饱了
●如果达到3000毫升,比一暖瓶水还要多的量,就危险了
●但是,人在喝酒的时候,比较兴奋,很容易进食过量而察觉不到

7日,微博以及微信朋友圈里都在转发一条消息,说的是一名58岁的患者由于大量进食导致“胃爆炸”,最后不得不全胃切除。这条消息让众多刚刚经历春节胡吃海喝的“吃货们”心有余悸。记者了解到,其实这一点不夸张,这样的患者在南京每年至少能遇见一两例。

微博:58岁大姐吃得太多,胃“爆炸”了

著名微博达人“@营养师顾中一”是北京友谊医院的营养师,拥有上百万粉丝,6日他转发了一条微博,说的是一个病例:“患者女性,58岁,进食大量食物及啤酒,餐后突发腹痛腹胀1小时来院急诊,患者腹胀如鼓,全腹压痛。腹部CT显示,胃扩张。”

尤其让人惊讶的是:“手术时腹腔内高压可燃气体喷出,灭火后手术继续。腹腔内大量黑色浑浊液体混有食物残渣,胃壁破损严重,胃小弯贲门至幽门全程炸裂。”

又是“胃爆炸”,又是“起火”,这场手术真是让人紧张。最后的结果也是十分

令人遗憾,由于患者病情太重,不得不全胃切除。

据悉,“@营养师顾中一”的病例资料来源是专业的医学网站丁香园论坛,最初是去年11月1日由苏州网友“一号绿蛋”发出,该网友还一并贴出了详细的CT图以及手术图片。该网友的身份认证为“血管外科医生”,并称患者是从贵州老家到苏州看望子女的。7日,记者与这名网友取得联系,他确认患者在苏州。

很多微博网友留言说:“太吓人了,以后再也不敢暴饮暴食了。”还有网友举出了身边的胃爆炸例子。

医生:胃真的会爆炸,处理不及时,容易猝死

7日,记者请教了南京鼓楼医院普外科副主任医师汪灏,他说,确实存在“胃爆炸”的病人,说法虽然有点夸张但是比较形象,专业上就是胃扩张或者穿孔,鼓楼医院每年都能碰到一两例。

至于起火,也是有可能的,“胃里有大量酒精,手术又是用电刀切的,起火不是不可能,但这个很少见。”汪灏说。“@营养师顾中一”也认为,起火与酒精及电刀有关系。

那么,人到底吃多少东西会引起胃爆炸呢?汪灏说,这个存在个体差异,普通人

吃到饱,就会停下来,但是人在喝酒的时候,比较兴奋,很容易进食过量而察觉不到。“平常人连稠带稀,吃个1000毫升就饱了,如果达到极致,3000毫升,比一暖瓶的水还要大的容量,那就会有危险了。”汪灏说。

如果胃爆炸处理不及时,很容易引发猝死,如果及时手术的话,这样急速的膨胀、爆炸,会造成胃壁变薄,影响消化功能。

像上述患者,整个胃切除后,消化功能将由肠等器官代替,那么吃饭必须要细嚼慢咽,不能吃过多也不能太少,少吃多餐,即使这样,也很容易造成消化不良。

胡吃海喝,还可能导致食管爆炸

其实,除了胃容易爆炸,大量饮酒还容易导致食管爆炸。

江苏省人民医院就收到过这样的患者。这名患者本身酒量浅,两瓶啤酒下肚后就有强烈的呕吐感,当时碍于面子硬憋着不吐。喝下去的啤酒含有大量气体,这些气体和食物会因胃部强力收缩而大量返流到食管。患者又强行不让呕吐,导致声门咽部闭合,返流的压力无法疏导,全部集中在食管内部,当这个压力瞬间超过了

食管壁的耐受程度时,食管就爆掉了。

专家说,当时这名患者食管的破裂长度达到了6厘米,经过4个小时的手术,胃部直接提升到颈部,造成终生遗憾。

医师提醒,要想肠胃好,每次只吃八分饱。对那些胃肠道功能不好的人,不要狼吞虎咽,吃饭的速度要慢一点。很多人吃自助餐、喝喜酒时都会不由自主地吃撑,医师建议尽量先喝点热汤,垫垫肚子,暖暖肠胃,然后吃蔬菜,最后才吃荤菜。

暴饮暴食还会引起哪些危害?

看看专家在这个春节接诊的真实病例。

据江苏省人民医院消化内科主任医师张红杰介绍,消化道出血、胰腺炎,都是暴饮暴食的后果。

消化道出血

45岁的王先生,年三十和亲戚聚会,喝了一斤白酒,回家后便感到腹痛。在家忍了几天,直到大年初二呕吐出咖啡色残渣,才去江苏省人民医院就诊。

经检查,王先生胃溃疡严重,引发消化道出血,病情危急。王先生的情况在春节期间屡见不鲜,消化内科病房,有半数患者都是因消化道出血入院。

重症胰腺炎

38岁的林先生平日在外地工作,春节期间难得回一趟老家,大年三十和亲友聚餐吃了不少,其间还喝了半斤白酒助兴。

用餐后不到两小时,林先生左上腹像刀割一样的疼痛,连带着腰背部也剧痛难耐,还恶心呕吐,入院时已发高烧,意识不清,诊断为重症胰腺炎。

张红杰说,春节期间过分油腻的食物集中在餐桌上,这些食物脂肪蛋白质含量极高,容易使消化系统不堪重负。

异物卡喉

吃东西惹出的祸,还有一种。43岁的张太太在啃鸡爪的时候和嫂嫂说话,一不注意将一根鸡骨咽下,卡在了食管处。

张红杰说,春节病房里异物卡喉的患者多为鸡鸭骨、鱼刺和枣核,多为进食中说话、打闹造成。

专家提醒,被食物卡住的时候,可先吐出食物,千万不能囫圇吞枣大块米饭,避免让食物卡得更深,另外不可尝试取出,应尽快就医,防止发生炎症或穿孔。

这些年你信过的过时医嘱

医生们救死扶伤,常被称为“白衣天使”,但他们终究是人,可能无法面面俱到,无法对近几年的健康研究新发现了如指掌。这么一来,给出的医嘱可能过时、无益甚至有害,导致病人护理效果打折、健康目标受损。美国《读者文摘》杂志梳理了近期的一些研究,并咨询营养学、健康、睡眠、背痛等方面的专家,对一些长久存在的、看似“金科玉律”的医生建议进行解读,并提出取而代之的新做法。一起来看看有哪些医嘱是“你可以放心地不予理睬”的吧。

旧医嘱: 吃完东西立刻刷牙。

许多牙医建议病人,吃完东西尽快清除可能导致蛀牙的牙菌斑。调查显示,多数牙医认为餐后立即刷牙非常重要。

新准则: 餐后立即漱口,但是等30分钟后刷牙。吃完东西如果立刻刷牙,食物和饮料(比如柑橘类水果、醋或汽水)中的酸性反而可能破坏牙齿的珐琅质,以及底下的象牙质。

“这和用清洁剂刷锅的道理一样,刷牙可能把酸性刷进牙齿,造成伤害。”美国牙医协会发言人史蒂芬·嘉瑞比说。

旧医嘱: 鼻涕带绿表示细菌感染,需使用抗生素。

黄色或绿色的鼻涕表示有细菌,并进而产生脓。美国印第安纳大学儿科助理教授瑞秋·弗里曼说,依照生物学理论,此说言之有理,因此许多医生深信不疑,可是科学已证明并非一定如此。

新准则: 别硬要医生开抗生素。有点颜色的鼻涕是痊愈过程中正常的副产品,理由是白血球为了对抗感染,会分泌酶杀死入侵的细菌,而有的酶含铁,所以会带点绿色。

总之,浓稠鼻涕未必表示遭细菌感染。“有可能是在对抗病毒。”与弗里曼合著《打破75个健康迷思》一书的艾伦·卡罗尔说,“但病毒会自行消失。”

那医生为何还要开药呢?原因是病人常常要求医生开抗生素,有些医生便假设大家都想要。然而过度使用抗生素会有负面后果。

“服用太多抗生素会使病毒产生抗药性。”卡罗尔说。如果医生建议使用抗生素,可以问问是否真有必要。

旧医嘱: 割伤或擦伤时,用双氧水或酒精清洁、消毒伤口。

这些消毒剂会杀死细菌,避免感染。有的医学中心,甚至美国国立卫生研究院网站都建议在药箱内放瓶双氧水或酒精,以备清洁伤口之用。

新准则: 卡罗尔医生表示,用肥皂和水来清洗伤口就好,原因是双氧水和酒精也会破坏修复组织所需的良好细胞,令愈合速度缓慢。

聪明的急救办法是,用温和的肥皂和自来水清洗伤口3~5分钟,再涂上一层薄薄的抗生素药膏预防感染。《家庭医疗期刊》有篇经典研究报告就指出,这么做,发炎的水泡好得最快,胜过以双氧水清洗伤口。

卡罗尔医生指出,不包扎伤口是另一项常见的谬误,“伤口暴露在空气中会促使细胞死亡,产生的痂可能留下疤痕”。为了一劳永逸,还是包扎伤口,让它赶快愈合吧。

旧医嘱: 发烧就要吃药。

发烧会让人发冷、不适,儿童发高烧更可能引发热痉挛之类的可怕副作用

用,所以一发烧就要立刻吃退烧药。**新准则:** 只有发高烧时才该吃退烧药。轻微发烧不但没有危险,还能帮助身体抵抗炎症,加速复原。美国耶鲁-格里芬预防研究中心主任大卫·卡茨医生指出,“体温较高对免疫系统有刺激作用”。发烧还能使入侵的细菌变弱,较易抵抗。

一般而言,除非发烧超过38.3℃(或者3个月以上的幼童超过38.8℃),否则不用不着治疗。当然,如果非常不舒服,还是该去看医生。

旧医嘱: 保护心脏少吃蛋。

上世纪70年代起,心脏科医生便警告大众,蛋黄的胆固醇含量高,会阻塞动脉,导致心脏病。2012年在爱尔兰《动脉粥样硬化》期刊上发表的一份研究报告显示,蛋对心脏的坏处几乎和烟不相上下。

新准则: 不吃蛋的好处没那么小。有人检视《美国临床营养期刊》发表的多篇研究报告后得出结论,认为健康的人吃蛋并不会提高罹患心脏病风险。其他研究也显示,即使胆固醇高的人一天吃一颗蛋也没问题。

卡茨医生说,原因在于蛋和虾之类的食物对血液中胆固醇含量的影响微乎其微;真正的元凶是食物里的饱和脂肪与反式脂肪,它们会刺激肝脏大量制造胆固醇。《动脉粥样硬化》期刊这项“抹黑”鸡蛋的研究有瑕疵:研究人员只要求病人回想每天吃几颗蛋,却未考量饮食、运动等生活方式的因素。

一颗中等大小的鸡蛋含有164毫克胆固醇,符合美国心脏学会每日摄取300毫克(心脏病患者是200毫克)的建议量。蛋黄含有重要的营养,包括保护脑部的胆碱,以及据信能促进眼睛健康的抗氧化物质。

旧医嘱: 每天吃五六餐可减轻体重。

在《新英格兰医学期刊》和《美国临床营养期刊》这类权威杂志上发表的研究报告指出,以少量多餐控制血糖和胆固醇的效果最佳。有些专家还声称这样能促进新陈代谢,有益健康。

新准则: 这种饮食模式反而会导致进食过量。美国普渡大学的科学家让研究对象摄取低脂、高蛋白饮食,发现一天吃6餐、每餐进食量较少者,比起吃3餐但分量较多者更容易肚子饿,而且并未减去更多体重。

“少量进食不会产生饱足感。”论文作者、营养学和运动生理学家希瑟·雷迪表示,这反而会让吃东西的欲望挥之不去,到了下午饼干看起来就格外诱人。倒不如一天三餐吃饱,下午再来份富含蛋白质的小点心,例如苹果切片加花生酱,或者酸奶加莓果。

旧医嘱: 坐时背要挺直。

保持脊椎挺直可预防背痛,将来背部也不会有毛病。

新准则: 放松可能才是上策。一支由苏格兰与加拿大大学合作的团队发现,坐时以135度角斜倚,对椎间盘构成的压力小于90度正坐。“压力过大,一段时间后便会导致椎间盘突出。”纽约长老会医院兼哥伦比亚大学医学中心的脊椎中心物理治疗主任伊凡·强森说。

坐在书桌前,最好保持头、肩、臀一直线,上身微向后靠。不妨调整一下椅背,让背部得到支撑。

“检查医院员工的坐姿时,坐姿不良的医生总是多到出乎我意料。”强森说。

据《青年参考》