

一碗泡面下肚,男子突然休克

医生:长期吃过烫的食物,易导致食管癌

一到冬天,火锅、水饺、羊肉汤……不管吃啥,哪怕是一碗泡面、一杯茶,感觉都要热气腾腾才能下肚。你可知道,此时,你身体的一个器官可能在“瑟瑟发抖”。

近日,常州的蔡先生只是吃了一碗刚煮好的泡面,竟然大量呕血,血压迅速下降,病情十分危急。



1 一碗泡面下肚,竟致男子休克

事发当晚,蔡先生在煮好泡面后,未待其冷却便匆忙食用,随后出现喉咙及食道剧烈灼痛。起初他并未重视,半个小时后,依然感到“胸骨后”疼痛。为了缓解不适,他将一口硬米饭咽下,随即发生了剧烈呕血,并出现休克症状,家人立即将他送往医院。

胃镜检查显示,蔡先生的食管黏膜出现大面积糜烂、剥脱,创面充血严重。“我们将他收治入院,针对病症给

予抗炎、止血、保护消化道黏膜等治疗措施。同时,因失血过多,蔡先生还接受了多次输血及对症支持治疗。”接诊医生说。

医生介绍,进食过烫的食物很容易损伤口腔、食管和胃黏膜,可能导致黏膜破损、炎症,甚至溃疡出血等问题,造成胸腹部疼痛、烧心等症状。虽然消化道黏膜上皮有再生和修复功能,但是长期反复刺激,可能引起黏膜

慢性损伤,并增加食管炎和消化道溃疡以及癌变的风险。

食管水肿并非一种疾病,实际上是炎症的表现。比如,更为常见的因反酸引起的反流性食管炎就会表现为水肿、黏膜发红,甚至是渗血。反酸上来,到了咽部之后,人睡着了不知道就会呛到气管里去,还会引起肺部气管的炎症,形成慢性咳嗽、支气管痉挛、哮喘等表现。

2 食管烫伤的症状有哪些

轻度的食管烫伤,可能并没有太大的感觉或是症状,而随着烫伤程度一步步严重,可能会出现以下症状反应:

疼痛 疼痛是食管烫伤最典型的症状。烫伤导致食管表皮组织受损,食管内部会感到灼痛感或刺痛感。

异物感 烫伤后会造成食道黏膜的损伤,引发局部水肿、充血,从而感到食道中有异物存在。

吞咽困难 食管烫伤会使食管软组织受损,导致局部不适,患者在吞咽时会感到不适,引发吞咽困难,有时患者会感到恶心并伴随呕吐,呕吐物中可能有血迹。

声音嘶哑 食管烫伤后会在一定程度上对喉咙黏膜形成损伤,造成咽喉部水肿,影响到声带。

呕血 如果食管烫伤比较严重,可能会引发食道破口或血管出血。

黑便 食管出血可能会向下流,随着大便排出,血液被氧化呈黑色,从而引起黑便。

3 出现食管烫伤,千万别做这些事

别继续吃这些食物 食管黏膜烫伤以后,要保护食管黏膜,在进食过程中,尽量减少对食管黏膜的刺激。患者早期尽量进食温凉流质,避免辛辣、粗糙或过热的食物,如洋葱、芥末、饼干、坚果等,否则会加重食管黏膜的损伤,导致食管黏膜不易愈合。

勿自行服止痛药 如进食后出现胸骨后疼痛、吞咽困难或呕血等症状,应立即停止进食并及时就医。切勿自行服用止痛药或误以为是一般胃食道反流导致的轻症,从而延误治疗时机。

医生介绍,发生食管烫伤后,首先要停止食用任何可能进一步刺激食道的过热食物或饮品,可以喝一些凉开水,但要避免冰水或冰块,因过冷的食物也可能刺激已受伤的食管。如烫伤导致明显的炎症或疼痛,可以在医生的建议下服用一些消炎药或抗酸药物,帮助减少食管的刺激和炎症反应,促进愈合。

食管本身有强大的自我修复能力,当被烫伤时,组织细胞会及时地脱落、增生、修复。因此,如果是轻微烫伤,食管很快就能自己恢复,甚至没有啥感觉就过去了。如果麻痹大意,长期吃过烫的食物,在一次次的热刺激下,黏膜细胞就会反复地进行“损伤-修复-再损伤-再修复”。

这个过程中,细胞增生速度加快,自我修复的良性循环被打破,出现异型增生,引发口腔溃疡、食管溃疡和食道炎。当这些不正常的细胞不断累积,就可能会发生恶变,最终导致食管癌。

此外还需注意:尽量少吃高盐食物,做到不喝酒,少喝浓茶,戒烟。

4 保护食管应该这样做

不吃烫食、不喝烫水 最好的进食温度是10摄氏度—40摄氏度。

最佳的进食速度是每口嚼20次—25次

吃东西不要狼吞虎咽,要细嚼慢咽,充分咀嚼。

最好的进食量是7到8分饱 不要暴饮暴食,吃得过饱可能会引起或加重胃食管反流,损伤食管。

太硬太糙的食物不要频繁吃 适当吃粗糙食物有利咀嚼消化,但多吃也不好,要控制食物的硬度,

尽量少吃太硬、太粗糙的食物,吃的时候要专心,多咀嚼,避免吞入骨头、鱼刺。

据人民网



晨起口干 可能是疾病信号

有的人早上醒来口干舌燥,嘴巴起皮,需要先喝水水润润嗓子,才会舒服些。医生指出,口干,尤其是晨起后口干,未必是喝水少、空气干燥导致的,还可能是某些疾病的信号:

糖尿病 口干,是糖尿病最早期的典型症状,往往伴随多饮、多尿。

糖尿病患者的血液里都是糖,但身体无法利用,只能通过多生产尿液把糖排出去,因此人会觉得尿频,同时口渴。

甲状腺疾病 口干,还是甲亢的典型症状之一。当机体甲状腺素浓度较高,会促进患者能量代谢加快,散热量加速,所需水分也随之增多,患者常感觉口干舌燥。

呼吸异常 腺样体肥大,或有睡眠呼吸暂停综合征的人,往往有张口呼吸的习惯,空气从口腔进出带走部分水分,就会引起口干。

一些呼吸系统疾病,如感冒、鼻炎、鼻窦炎、鼻中隔偏曲等,也可能导致口呼吸,诱发口干。

干燥综合征 干燥综合征是一种自身免疫性疾病,可出现口干、眼干、唇干等症状。严重者说话、进食固体食物时,需频频饮水,有时在夜间也需要起床饮水。

机体脱水 低钾血症(比如出汗过多时)、高钙血症(可由骨代谢异常、甲状腺旁腺疾病引发)、高钠血症(比如中暑时)等,也会有口干的情况。

当身体脱水,比如出现发烧、腹泻、呕吐、出血、尿崩症等情况时,身体循环液体有所减少,也会感觉口干。

——生命时报

运动强度过大 反而更容易生病

在现代社会,运动被广泛视为维持身体健康的关键方式。然而,并非所有人都能把握好运动的强度。

2019年发表在《运动和健康科学期刊》上的一项研究揭示了运动与免疫系统之间复杂的关系。

这项研究表明,高强度运动虽然可以带来短期的健康益处,但是若持续时间过长,可能会抑制免疫功能,增加炎症和氧化应激,从而对健康产生负面影响。

该研究发现,在持续时间不超过60分钟的中等到高强度的短暂运动中,身体会产生显著的免疫激活反应。

特别是自然杀伤细胞和CD8+T淋巴细胞的活性会得到增强。这些免疫细胞在抵御病原体 and 癌细胞方面至关重要。它们不仅展现出高度的细胞毒性,还具备更强的迁移能力,有助于更有效地识别和清除潜在的威胁。

此外,适度的运动对整体的代谢健康也有积极影响,可以改善心血管健康、增强肌肉力量和提升心理状态。

然而,长时间的高强度运动则会导致免疫系统的暂时抑制。这种抑制表现为免疫细胞功能的减弱、炎症反应的加剧以及氧化应激水平的升高。

对于大多数人而言,选择适度的运动强度显得尤为重要。

研究表明,过量的高强度运动可能会削弱免疫系统,还可能让我们更容易感冒或出现喉咙痛等不适症状。

——国际科学