

暴饮暴食致感染,多器官衰竭险丧命

医生:吃太饱,人体多个器官都遭殃

近日,江苏南通一名女子因暴饮暴食导致感染性休克、多器官衰竭。医生从她的胃中取出重达5公斤的食物,女子甚至出现了胃穿孔等严重问题。



1 女子暴饮暴食险丧命

据了解,张女士日常食量很大,一个月前,她开始感到腹胀不适,肚子也比以前大了一些,但并未调整饮食习惯。两周后,张女士的腹胀、呕吐症状加重,加上几天前吃了柿饼,整个腹部

开始疼痛,被紧急送往医院,转入重症医学科时,她已出现昏迷。医生检查发现,张女士因十二指肠梗阻导致胃极度扩张,多发胃壁坏死穿孔。手术时,医生清理出超过3000毫升

的胃内容物,包括大量的咸菜、豆芽,重达5公斤,还有许多6厘米大的胃石。经过一夜的紧急手术,医生为她进行了全胃切除伴食管空肠吻合术,将她从死亡线上拉了回来。

2 吃太饱,人体多个器官都遭殃

很多人认为,偶尔一两顿大餐没什么伤害,但体内可能已经乱作一团:胃部被“灼烧” 正常情况下,胃消化一顿饭需要2小时至4小时,但一顿大餐后,即使加大胃液的分泌,也需6小时左右才能消化完。部分胃液还可能逆流进食管,造成胃灼热,甚至少数人的胃壁会因过度撑大而出现血液循环障碍,进而引发局部

坏死、出血和胃穿孔。胰腺会“自残” 胰腺是机体第二大消化腺,会因大量高脂、高糖食物进入高强度工作,加大胰液的分泌。若胰腺无法在短时间内排出胰液,便会开始“自我消化”。若同时大量饮酒,胰腺局部受到刺激会出现炎症反应,更易诱发急性胰腺炎,轻则腹痛,重则有生命

危险。心肺受“挤压” 因身体内部空间有限,当胃部迅速膨胀至正常饮食时的数倍后,会挤压心、肺等其他器官的空间,造成肺部扩张受限。因此,短时间内大量进食后,人们常会感到“撑得喘不上气”,并可能引发呼吸困难、胸前区不适,甚至心肌缺血和心绞痛等情况。

3 如何减轻肠胃负担

少量多次饮水 高脂、高糖食物中钠含量较高,保持充足的饮水能加快机体代谢。建议大餐后适当多喝白开水、绿茶或柠檬水,少量多次饮用,促进钠的排出。
多吃“刮油”食物 虽然食物不能直接将油脂从体内“刮”出,但是富含纤维的食物能帮助清扫肠道“垃圾”,健康成年人每天摄入25克—30克即可。
让肠道动起来 建议饭后20分

钟—30分钟进行轻量运动,如站立或散步,可减轻饭后不适。大餐后不要过度节食,以免加重胃肠损害。正确做法是保证三餐正常,减少高热量加工食品的摄入。大餐后出现消化不良时,很多人会选择健胃消食片或消食健胃片来缓解。健胃消食片主要功效是健脾胃,成分包括太子参、陈皮、山药、炒麦芽、山

楂。适合脾虚人群和老年人。消食健胃片主要功效是消食,成分包括山楂、炒神曲、炒麦芽、槟榔。吃多了不消化时,选择消食健胃片效果更好。医生提醒,保持规律饮食习惯,避免暴饮暴食。若出现剧烈呕吐、腹痛、发热、腹泻等不适,可能是胃穿孔、急性胰腺炎、肠胃炎的信号,需尽快就医。
据央视新闻

熬夜写论文,20岁女孩患上干眼症

医生:长期使用大量眼药水,会加重干眼病情

你是否看一会儿东西,就感到眼睛干涩、酸胀?偶尔还伴有灼烧感或异物感。眼睛干涩多数在休息后能得到缓解,但如果长期眼干,就要警惕干眼症。

的眼科患者中,尤其是青年人群,容易因关灯玩手机引发干眼症,甚至有可能导致青光眼发作。

诱发药物毒性导致的眼表疾病。

熬夜写论文,眼睛不堪重负

近日,浙江20岁的女孩小李来到医院的干眼门诊,检查发现:双眼频繁眨眼;戴镜视力从1.0下降到0.6左右;眼睛表面泪膜破裂时间远低于正常值;角膜上皮有明显损伤,致异物感特别明显。

自行购买眼药水不可取

轻度干眼症 通过改善生活习惯,如减少长时间使用电子设备、注意眼部休息、保持环境湿润等,同时配合使用人工泪液等药物,通常能有效缓解症状,甚至达到治愈效果。

中度或重度干眼症 需采取综合治疗措施,包括物理治疗、药物治疗及手术治疗等。经过规范治疗和长期护理,患者有很大机会能够改善病情,逐步使眼睛恢复到正常状态。

如何保护眼睛

使用电子设备过程中,调整好显示器与眼睛的距离和位置,建议保持50厘米—70厘米的距离,位置略低于眼水平线,显示器的亮度调节舒适为宜。

当然,注意眼部清洁同样重要。眼部清洁不到位有可能导致睑板腺堵塞,不能形成完整的油膜,泪液便会过多蒸发,导致干眼。

干眼症无法自愈,若不及时有效干预,病情就会逐渐加重。严重时可能导致眼表细胞脱落,对视力造成不可逆的影响。因此,一旦出现眼睛干涩、疼痛,有异物感、烧灼感,视物不清等情况,应立即到正规医院眼科就诊。

医生表示,她患的正是干眼症。小李说,这段时间自己正在准备毕业论文,过去一周几乎天天熬夜,每天使用电子屏幕时间超过12小时,且都是在图书馆或自习室等开着热空调的环境里。另外,关灯玩手机也是非常危险的视力“杀手”。专家表示,前来就诊

据新华社



人不是越瘦越健康 这些地方有点肉才好

在日常生活中,有一些人追求苗条的身材,认为越瘦越美。但越来越多的研究发现,并非越瘦就越健康,身上有些部位有点肉才好。

因此,别再嫌弃自己胖了,身体的这4个部位保持一定的丰满度,才是健康长寿的身材。

大腿上有点肉——利于长寿

大腿粗、臀部大的人往往死亡风险更低,也更长寿。大腿围增加5厘米与总死亡率降低18%有关,而臀围增加10厘米也致死亡风险下降10%。这样看,原来“梨形身材”才是最理想最长寿的宝藏体型。

屁股上有点肉——血糖更好

臀部脂肪多是一种健康优势,与2型糖尿病风险降低有关。臀部脂肪与脂肪因子水平呈负相关,脂肪因子水平每减少1个标准,2型糖尿病风险就升高16%。这是独属于臀部脂肪的优势,皮下脂肪和内脏脂肪都没有这种关联。

小腿上有点肉——对心脏好

小腿围最粗的受试者,相较于小腿围最细的受试者来说,全因死亡率降低了57%,心脑血管疾病的患病率降低了60%,癌症的死亡率降低了69%。小腿有点肉,不仅可以保护心血管,还可以辅助防癌。

小腹上有点肉——保护内脏

小肚子位于腹壁表面,小肚子能对腹腔内的所有器官和组织起到一定的保护作用。肚腩其实是脂肪。腹部脂肪不但能保护盆腔内脏器,维持内分泌稳定,还能为骨骼分担压力,但前提是适当的脂肪。

——健康时报

儿童牙齿矫治过早 很可能适得其反

“儿童正畸千万要趁早”“牙齿矫正越早治疗,花费的时间和金钱成本越低效果越好”“让孩子颜值赢在起跑线”等说法广为流传,但专家却有着不同观点。

北京大学口腔医院口腔正畸科主任李巍然指出:“过早对儿童牙齿进行矫治,很可能会适得其反,影响孩子整个面型的发展,对孩子正常生长发育和生活也可能造成不良影响。”在替牙期进行全面矫治,还可能会降低孩子后期治疗的配合度和效果。

此外,一些不当的早期干预还可能导致儿童牙齿扩弓后回缩或引发感染等并发症。由此造成的医疗纠纷也时有发生,给家长和孩子带来烦恼。

那么,儿童口腔问题到底何时进行干预最合适?专家提醒,如果孩子存在以下3种口腔问题,需要尽早进行正畸:

错颌畸形,如“地包天”,前牙反颌;偏颌,也就是下巴歪到一边;下颌后缩,也就是“小下巴”。这些情况影响孩子正常的咀嚼功能和发育,建议及早解决治疗,建议在孩子10岁—12岁期间进行矫正。

——人民日报