



研究发现,暴饮暴食后2小时,发生心脏病的几率会增加4倍

暴食伤胃,还会增加心梗风险

春节期间,许多人天天大吃大喝,有的还经常吃高脂类食物。暴饮暴食是指在短时间内进食大量食物,超过了胃肠的负荷。如此一来,可引起急性胃扩张、急性胃溃疡穿孔、急性胰腺炎、胆总管炎以及诱发心绞痛、心肌梗死、脑中风等,严重的甚至可以导致死亡!

胃会像气球

一样被撑破

暴饮暴食,胃首当其冲受到损害。一个案1:据媒体报道,一名23岁的女孩和朋友去吃自助餐,为了把“本”吃回来,她先后吃了多份牛排、三文鱼、扇贝,还有数不清的小菜,最后还吃了两份冰激凌、各色甜点和满满一盘西瓜。傍晚5点半走进餐厅,晚上9点多走出餐厅,到家没多久,她突然觉得腹部剧烈疼痛,饱胀难受,想吐又吐不出来。被家人急送医院,诊断为“急性胃扩张”。

有网友说,吃自助餐的“最高境界”,就是“扶着墙进(饿的),扶着墙出(撑的)”,而这位女孩的代价是,“扶着墙出”后,进了医院。

江苏省中医院普内科、主任中医师、博士生导师陆为民说,每到岁末年初,医院急诊室都会有因暴饮暴食而突发“急性胃扩张”的病人。

如果有大量食物在短时间内进入胃肠,可使胃极度膨胀,胃壁肌肉失去弹性而不能蠕动,即为“急性胃扩张”。

已经出现“急性扩张”的人,胃壁已经很薄了,会导致胃穿孔;胃溃疡患者再暴饮暴食,更易胃穿孔。

一个案2:有一个42岁的营销部经理,半个月前查胃镜为胃溃疡,医生叮嘱少食多餐,忌烟酒忌辛辣。但是年终各种答谢饭局接踵而来,他见自己吃药后,胃部不适有所好转,因此在应酬时又端起了酒杯,一周至少5次饭局,每次至少喝半斤白酒。前几天,他在饭局上喝下8两白酒,回家路上就昏迷不醒,被送去医院醒酒。医生发现他的血压很低、腹部发硬,已经发生胃穿孔。

为何会如此?

导致胃穿孔的主要原因,是暴饮暴食和饮酒,这两者能引起胃酸和胃蛋白酶的分泌增加,对胃壁上原有的溃疡有很强的腐蚀性,从而诱发胃穿孔。

胃穿孔了,强酸性的胃液进入腹腔,腐蚀腹腔里的其他脏器,则威胁生命!

连续吃喝15小时

胃出血了

春节期间,许多人天天大吃大喝,有的还经常吃高脂类食物。

暴饮暴食是指在短时间内进食大量食物,超过了胃肠的负荷。如此一来,可引起急性胃扩张、急性胃溃疡穿孔、急性胰腺炎、胆总管炎以及诱发心绞痛、心肌梗死、脑中风等,严重的甚至可以导致死亡!

诸多研究也印证了这一事实:约20%的老年性痴呆患者,在他们的青壮年时期,皆有长期饱食的习惯!

探索

暴饮暴食还可诱发急性糜烂出血性胃炎。

一个案3:去年春节期间,南京有个年轻人和一帮哥们吃饱喝足后开始搓麻将,连续15个小时没离开过桌子。他们还准备了丰盛的食物,一边搓麻将,一边胡吃海塞。这个年轻人本来就有胃病,搓到第二天早上7点多,他说吃不消了,不能再搓了,肚子痛得受不了,再过一会,人就瘫倒在地上。

为何会如此?

陆为民说,这是因为,首先,胃黏膜上皮细胞寿命较短,若连续不停进食,胃始终处于饱胀状态,胃黏膜就不易得到修复的机会;再者,不停进食,再加上熬夜、精神亢奋等因素,导致胃分泌功能紊乱,诱发胃黏膜充血、水肿、糜烂及胃出血,如果胃本来就不太好,还可能引起急性糜烂出血性胃炎。

一个案2和一个案3的“胃溃疡”,可能也是长期暴饮暴食的结果。

这是因为,长期的饮食习惯会给胃留下一定的记忆,让它养成一些习惯。那么,如果一个人长时间暴饮暴食,胃为了保证消化的需求,就会大量分泌胃酸,就算这个人不再暴饮暴食,吃得少了,胃酸的分泌仍然会很多,多余的胃酸会腐蚀胃黏膜,带来胃病。

暴饮暴食还会出现腹胀、腹痛、便秘或腹泻等症状。

原因是,在胃肠壁中,存在完整的神经系统网络,当胃肠受到食物刺激时,感觉神经元就释放出神经递质,“通知”负责运动的神经元对肠道的运动进行调控,以保证人体每天有规律地出现食欲和排便。

暴饮暴食会影响中枢神经系统,导致胃肠道动力——感觉系

统失调,而致病。

急性重症胰腺炎

被称为健康杀手

暴饮暴食后,消化道会在短时间内分泌大量消化液,而消化液超量分泌,会诱发胆囊炎急性发作,还可诱发急性胰腺炎,甚至危及生命。

一个案4:一名中学生说:“年前姨妈来我家暂住了几天,妈妈非常高兴,准备了许多食物为她接风,姨妈自称美食家,向来好吃,一开席就大吃起来,吃得高兴的时候,她突然说肚子疼得厉害,急送医院检查,说是胆囊结石,胆囊炎急性发作。”

为何会“疼得厉害”?

陆为民说,胆囊的功能在于贮存肝脏分泌的胆汁,进食后,胆囊收缩,将胆汁通过胆总管排入十二指肠帮助消化。

暴饮暴食,尤其是大量进食高脂类食物后,胆汁大量分泌,诱发慢性胆囊炎急性发作。加上慢性胆囊炎患者往往伴有胆结石,在饱餐后,由于胆管内胆汁骤增,排出不畅,胆石易在胆管狭窄部位嵌顿,引起胆绞痛。

一个案5:陆为民说,他有一个病人,一天中午吃了半锅米饭、两碗炖排骨,但吃完没多久就感觉肚子疼。以为是吃多了撑得胃疼,便到附近的诊所打吊瓶。症状不仅没有好转,反而更加严重了,所幸赶到大医院,检查后才发现,他得的不是胃病,而是急性重症胰腺炎,已经出现肺功能、肾功能、凝血功能等多器官功能衰竭的表现,随时会有生命危险。经过7天的抢救治疗,病情才基本稳定,肺功能、肾功能衰竭才得到了缓解。

为何会如此?

胰腺是人体第二大消化腺体,是消化作用最强的器官,它所分泌的胰液中含有胰酶,其中胰淀粉酶消化碳水化合物;胰脂肪酶消化脂肪;胰蛋白酶、糜蛋白酶消化蛋白质等。

胰酶在胰腺腺泡内,还不是有活性的消化酶,只有通过胰管流进十二指肠后,在胆汁和肠激酶的作用下,才会转变成活性很强的消化酶。

当食入大量高蛋白、高脂肪食物及酒后,为了消化的需要,消化道会分泌大量的胆汁和胰液,这样就形成胰腺的内压增加,甚至造成胆汁沿胰管逆流,如果胆汁逆流进胰管,就会在胰管里将胰液变成有活性的消化酶,消化酶就会去“消化”胰腺的正常组织,再加上由于内压大造成的小胰管破裂,于是急性胰腺炎就发生了。

急性重症胰腺炎的致死率在20%~30%左右,已被称为影响人类健康的新杀手。

20%~30%左右,已被称为影响人类健康的新杀手。

暴食后

心梗危险增加4倍

暴饮暴食的危害,还会扩展到消化系统以外,如,心、脑、肺等。

心脏:

一个案6:据媒体报道,南京有一个身体很健硕的中年人,星期日出去钓鱼,回家后红烧鱼加美酒,他风卷残云般一扫而空。吃完后倒头而睡,第二天早上,妻子发现他的肢体已冰凉,医生说是死于心梗。

研究发现,暴饮暴食后2小时,发生心脏病的危险几率会增加4倍。

为什么呢?

人吃得过饱后,因机体消化和吸收食物的需要,心脏必须输出大量血液供给胃肠等消化系统。这就使心脏自身血液循环处于相对缺血状态,造成冠状动脉供血不足,甚至诱发心肌梗死。

饱餐之后,食物中的脂肪在小肠被吸收,进入血液循环,血内脂肪的浓度随之增高,血液的稠黏度随之增加,血流缓慢,致使血小板、纤维蛋白等发生功能性异常,使人由于凝血异常、血管堵塞,而发生急性心肌梗塞等病症。

再者,饱餐还会使交感神经兴奋性增高、心率增快、血压升高、心肌耗氧量增加,引起冠状动脉痉挛。

总之,暴饮暴食引起的很多变化,可能导致心绞痛,甚至急性心肌梗塞发作,严重者将猝死。

肺脏:

美国圣地亚哥加州大学研究的结果认为,饱食对肺病患者危害很大,可能导致气喘、呼吸困难,甚至心脏停止跳动而危及生命。

原因是,当人吃得太饱时,胃部充盈,会把横膈往上推,压迫到肺部。而肺病患者原来已得不到足够的氧气,这样一来,就会使呼吸更加困难,加剧病情的发展。

另一方面,吃得过饱时,消化食物也需要大量的氧气,从而影响心脏、大脑等重要器官对氧气的正常需求。

脑:

暴饮暴食后,为何会感到头昏脑涨、精神恍惚?

因为饱食后,胃肠道循环血容量增加,造成大脑血液供应相对不足,使脑细胞正常生理代谢受到影响。

诸多研究也印证了这一事实:约20%的老年性痴呆患者,在他们的青壮年时期,皆有长期饱食的习惯!

(据《扬子晚报》)

经常户外散步

有助老年人长寿

意大利科学家的一项长期研究结果显示,上年纪的人每周户外散步四次,每次15分钟,不仅有助延年益寿,还可将早死风险降低四成。

坚持户外散步的年长者比不散步的死亡率低40%。

意大利医学研究人员随访罗马一家养老院中约200名老年人,为期10年。研究对象平均年龄80岁,均无癌症,也不是重症患者,其中80%体力充沛。

研究人员关注这些老人日常生活涉及健康状况、生活习惯的各个方面,包括精神状态、饮食结构、体重、是否吸烟、是否喝咖啡等。10年间,三分之二研究对象去世,研究人员得以比较逝者与健在者的不同。

研究人员在国际著名医学期刊《Maturitas》发表报告:“总体而言,健在者每周散步4次,每次至少15分钟。”

“综合考虑性别、年龄、受教育程度、慢性病、吸烟史、身高体重指数(BMI)等因素,坚持户外散步的年长者比不散步的人死亡率低40%。”

散步显现出

独立的预防效果

研究人员解释说,对老年人而言,散步是种简单易行的锻炼方法,配合上户外的新鲜空气,有助提高人体免疫力,强健骨骼、减肥,从而降低心脏病、中风等容易引发老年人死亡的疾病风险。

此外,经常散步的老人通常饮食更健康,精神状态更好。

研究报告说:“研究显示,就死亡而言,散步显现出独立的预防效果,有助老年人延长寿命。”

美国匹兹堡大学研究人员2011年发表研究报告说,老人走路快慢与寿命长短存在明显关联,平时走路快或预示着寿命长。测步速时,研究对象从站立姿势开始,以平常速度行走2.4米至6米。研究人员分析发现,走路速度越快的研究对象寿命越长,每秒多走0.1米,死亡风险降低12%。

研究人员说,这是因为走路需要能量,而控制和维持运动涉及多个身体器官和系统,包括心脏、肺部、循环系统、神经系统、肌肉和骨骼。

每天散步1.6公里以上

能够显著防止大脑萎缩

散步的益处还不止于此。

进入老年后,大脑逐渐萎缩,灰质减少,发生认知障碍的可能性增加,导致罹患痴呆症和阿尔茨海默氏症的危险增加。美国匹兹堡大学研究人员发现,每天散步1.6公里以上能够显著防止大脑萎缩,抵御老年痴呆症风险,降低一半发生认知障碍的概率。

美国伊利诺伊大学研究人员对比只做伸展健身运动的老人和有氧散步的老人,结果发现,有氧散步组老人的记忆力、注意力和多种大脑认知能力都有提高。随着散步组老人身体变得更健康,他们大脑各部分之间协调性增强,甚至接近20岁左右年轻人的水平。

英国研究人员则发现,散步能有效干预抑郁症。

(据《东方早报》)