

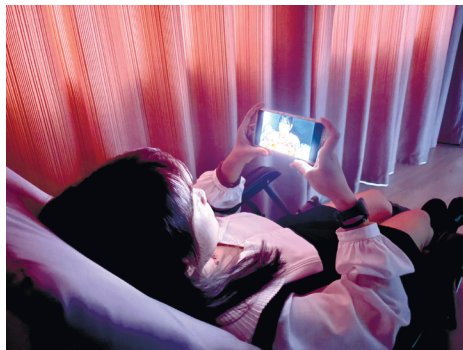
深夜看吃播，解了馋伤了胃

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 宁瑜

深夜，你是否会像许多“饥肠辘辘”的网友一样，习惯性地点开美食“吃播”，抱着“我不吃，就看看”的心态，吃上一口“精神夜宵”？

在一些人看来，眼前是丰盛的食物，耳边是诱人的咀嚼声，看着主播们大快朵颐，自己既解馋又不会发胖，真是人生一大美事。

不过，医生提醒，深夜爱看吃播的人，小心胃病找上门。



深夜看吃播是时下不少年轻人的潮流生活方式。

科普 >>

婴儿食管狭窄怎么办

文 / 屈群芳 (湖南省儿童医院消化营养科)

婴儿食管狭窄可以通过饮食调理、药物治疗、手术治疗等方式进行改善，有助于病情的后期好转。1. 饮食调理。如果病情比较轻微，一般可通过饮食调理的方式改善，建议吃些容易消化的流质食物，比如小米粥、鸡蛋羹等，也可以吃些水果泥、蔬菜泥等，能够促进胃肠道的蠕动。2. 药物治疗。如果是由于炎症反复刺激引起的，可以遵医嘱用奥美拉唑肠溶胶囊、铝碳酸镁咀嚼片等药物治疗，以达到保护胃黏膜的效果。3. 手术治疗。如果病情比较严重，而且频繁存在吞咽困难等现象，应配合医生通过食管扩张术等方式治疗，有助于病情的后期好转。也可以通过食管支架植入术等方式进行改善。此外，在日常生活中要保持良好的进食习惯，不要摄入过多辛辣刺激的食物，比如辣条等，以免对食管组织造成刺激。

得了肛裂怎么治

文 / 邹彬 (长沙市中心医院胃肠肛肠外科)

肛裂是指肛门附近黏膜或皮肤裂开形成的创伤。常见的症状包括疼痛、便血等。治疗肛裂可以采取以下治疗措施：1. 饮食调整。饮食中应摄入足够的膳食纤维，如蔬菜、水果、全谷物等，以保持肠道通畅。另外，应避免食用辛辣食物、油腻食物和碳酸饮料等，以免刺激肛门和直肠黏膜。2. 饮水充足。有助于软化大便，减少肛门处的摩擦和疼痛。3. 坐浴。每天坐浴15-20分钟，用温水清洗肛门区域，有助于减轻疼痛和炎症。4. 局部药物治疗。可以使用一些缓解疼痛和促进伤口愈合的药物。5. 大便软化剂。如果大便干燥，可以口服一些促进排便的药物，如乳果糖等，使大便变软，减少对肛门的刺激。6. 手术治疗。如果上述方法无效，可以考虑进行手术治疗，如括约肌切开术或括约肌松解术等。

小儿急性阑尾炎如何治

文 / 彭安娜 (湖南省儿童医院急诊综合病房)

小儿急性阑尾炎发病的时候，如果有明显的腹痛，并且伴有腹泻发烧的情况，要去医院进行手术治疗，如果小儿的白细胞不高，只有轻微的疼痛，只需要服用一些消炎的药物治疗就可以。1. 药物治疗。急性阑尾炎是生活中一种比较常见的疾病，发病比较急，小儿急性阑尾炎发作时会感到腹部有疼痛感，并且还会有一些腹泻症状，需要及时去医院进行血液检查，如果血液检查中小儿的白细胞不高时，就可以服用一些消炎的药物来进行治疗，也可以通过静脉注射抗生素来进行治疗，治疗以后要定期检查血常规，并且配合彩超查看阑尾的情况。2. 手术治疗。小儿患急性阑尾炎时，如果血液的白细胞比较高，并且有剧烈的腹痛，还伴有发烧和腹泻的情况，就要采取手术进行治疗，一般这样的情况是阑尾发生了穿孔化脓，需要通过手术切除阑尾来进行治疗。

“望梅止渴”危害大

工作了一天，洗漱之后换上舒适的睡衣，躺在床上美滋滋地打开吃播视频，看着主播们“狂炫”炸鸡烧烤小龙虾、奶茶芝士小蛋糕……这是长沙姑娘小琳的日常。

“看他们吃东西很过瘾，感觉解馋还解压。”4月15日，小琳告诉今日女报 / 凤网记者，她常年控制体重，会刻意少吃高热量食物，因此爱看吃播，尤其爱看主播们吃高热量食物的吃播，“看主播吃东西，就像自己也吃了一样，但我还不会长胖，多好！”

这几年，吃播迅速风靡全球，像小琳一样爱看吃播的年轻人并不少，很多吃播博主也累积了较高人气。跟着吃播博主“云尝”各地美食、世间百味，成了很多人的解馋解压新方式。而对于工

作忙碌又要保持身材的年轻女性来说，深夜空腹看吃播是常事。

但是，这真的对身体毫无影响吗？

“深夜空腹看吃播，相当于‘望梅止渴’。”4月15日，长沙市第一医院消化内科副主任医师周震告诉今日女报 / 凤网记者，吃播中的画面和声音，会刺激人体感官神经，在促进唾液分泌的同时，也会增加胃酸的分泌，但此时胃处于排空状态，胃酸无“用武之地”，反而会损伤胃黏膜和十二指肠黏膜。长此以往，会增加患反流性食管炎、胃炎、胃溃疡、十二指肠球部溃疡，甚至是胰腺炎等疾病的风险。现在吃播的受众主要是年轻人，时间通常是在夜晚。“白天大家都要工作，晚上躺在床上就开始看吃播，躺着不动也会让胃肠蠕动受到阻碍，胃

酸进一步刺激食道和胃。”周震表示，门诊中的患者一般不会主动提及自己爱看吃播的情况，但从科学角度上看，“看吃播易得胃病”是有依据的。而且，“深夜看吃播”也会导致睡得晚，无法保持规律作息，同样也会对身体造成伤害。

在很多吃播中，主播吃的东西多为高热量、刺激性的食物，特别是大胃王吃播，一次性吃下非常多的东西。在周震看来，这种进食方式是不合理、不健康的，也可能影响到屏幕前观众的饮食习惯。因此，他建议大家尽量避免看吃播，但如果你最近没什么胃口，看吃播能让你提高一点食欲，那饭前看一看也是可以的，不过千万不要学习吃播主播们的进食方式，还是要有合理的饮食规律。

科学养胃有方法

当下，对年轻人来说，可能伤胃的不仅仅是深夜空腹看吃播这种行为。

周震发现，现在胃病有年轻化趋势，尤其是十二指肠溃疡，高发于年轻人；饮食不规律、学习工作压力大、饮食多样化且重口味等都是原因。”

前段时间，周震接诊了一名年轻患者，“才32岁，长期饮酒吃夜宵，呕了一点咖啡色液体后来医院做检查，我给他做了胃镜，看到胃角有个小糜烂，活检之后发现是癌”。

“因为胃病的年轻化趋势，所以我们提倡早发现早诊断早治疗。”周震告诉今日女报 / 凤网记者。

如何早发现呢？要做胃肠镜。

“常规体检中是没有胃肠镜项目的，等到抽血指标不好再去做胃肠镜可能就晚了。”周震建议平时胃肠不太舒服或者是大便习惯不好的年轻人，可以考虑去做胃肠镜，如果有胃癌家族史的，更要尽早去做检查，了解胃肠的基本情况，“如果没有大问题，隔三到五年甚至更久再检查都可以，如果有息肉、胃炎、溃疡等情况，我们建议一年复查一次”。

出现腹痛、消瘦、食欲减退、大便带血、黑便等情况，也需要做胃肠镜。

日常该如何科学养胃？周震给出了自己的建议。“首先就是营养均衡，一日三餐都要吃，保持饮食规律，但

辛辣刺激油腻的食物要少吃；其次是不能吃得太饱，尤其是晚餐，特别是老年人，吃太饱会让胃肠道供血增加，大脑和重要器官的供血减少，从而增加心脑血管疾病发生的概率；第三要戒烟戒酒，喝酒对胃不好大家都知道，但抽烟对胃肠道也是有影响的。”

此外，还要少喝咖啡和茶，适当运动，不要熬夜，保持乐观心态，胃不好的人还要注意生病时慎重服用伤胃药物，“比如说感冒药、退烧药、布洛芬之类的药物，胃不好的人服用容易引起消化道出血和溃疡”。

资讯 >>

只因爱吃蛙，19岁少女胸腔积液

今日女报 / 凤网 (通讯员 梅湘 陈思雨) 中国人食蛙的历史非常久远，不管是爆炒的、泡椒的、麻辣的、还是干锅的，怎么做怎么好吃，尤其受年轻人喜欢。但每当快乐吃蛙时，总会有人说，蛙有寄生虫，吃不得！事实真的如此吗？

4个月前，来自张家界市的19岁姑娘小田(化名)，因感冒受凉后出现咳嗽，伴有发热症状，到当地医院做胸部CT，结果显示右侧胸腔积液合并了支原体感染。小田在当地医院做了一系列检查后，结果显示倾向于结核的可能性大，医生建议一个月后复查。

小田治疗后感觉症状明显好转，没有

按时复查。没想到两个月后，她又出现了胸痛、胸闷症状，尤其是在深呼吸时胸痛更为明显。为了进一步诊治，小田在家人的陪伴下来到了湖南省胸科医院内五科就诊。

该医院内五科主任、主任医师徐胜辉等接诊了小田，并为她完善了一系列检查。徐胜辉认为小田的病因为感染引起的可能性大，在经过与彩超室反复沟通后，最后在B超引导下成功行了胸腔置管引流，同时建议她做胸腔镜检查或者留取胸水行NGS化验。胸水结果出来后，没有找到结核菌、细菌等，却意外找到了寄生虫(欧根迭宫绦虫)。结合这个结果，反复询

问小田饮食史得知，她特别喜欢吃蛙类，和朋友出去吃饭时，牛蛙是必点的一道菜，不仅如此，为了保持口感鲜嫩，家人烹饪蛙的时间较短。

徐胜辉介绍，胸腔积液是一种较为常见的疾病类型，可发生在不同年龄段。常表现为发热、咳嗽、胸痛、气促等症状。“干净卫生的饮食习惯是预防寄生虫病的有效措施。平时要避免食用生冷食物，尤其是生的蛙、禽、猪等动物的肉类。并且，生熟用具最好分开使用，以免交叉感染。”徐胜辉提醒。

经过一段时间治疗后，目前，小田的病情已经得到有效控制。