

喝咖啡喝得心慌又心悸 喝奶茶喝出急性胃肠炎

“外卖大战”首批受害者出现了

平台优惠力度太大,你是不是也没忍住疯狂下单?

近日,浙江的时先生(化名)因为热衷于参加各大外卖平台的活动,每天都在“0元购”各个品牌的奶茶,平均一天要喝上四五杯,结果喝成了“三高”和痛风,也把自己喝进了医院。

无独有偶,7月24日,浙江省中医院钱塘院区急诊科护士长王燕也讲述了工作中的“无可奈何”。原来,自从近期各大外卖平台“优惠大战”以来,急诊接诊的心慌心悸病人和急性胃肠炎病人显著增加。

医生提醒,别让健康成为“外卖大战”的牺牲品!



小姑娘连喝三杯咖啡进了医院。



肠道门诊日均接诊40余例患者。



冰箱塞成了奶茶仓库。图据网络

两杯冰美式一杯厚乳拿铁 连喝三杯后心跳乱了

“医生,我的心‘砰砰砰’跳得我好慌啊!”7月23日晚10时许,一名面色苍白的年轻姑娘走进浙江省中医院钱塘院区急诊中心,来到导诊台前一边讲述她的情况,一边手不自觉地发抖。接诊医生接诊后,迅速做了动态心电图和血液常规检查。结果显示:窦性心动过速,最快心率132次/分,血钾偏低3.2mmol/L(正常3.5—5.0 mmol/L)。

“我白天抢了三张券,两杯冰美式、一杯厚乳拿铁,想着不喝就过期了,所以就……”小姑娘喘着气说。

“又是优惠券惹的祸!”急诊医学科孙陟中医医师无奈表示,“三杯咖啡,加起来接近680mg的咖啡因,已超过《中国居民膳食咖啡因摄入指南》对成人每日≤400mg的安全上限了。后续通过补钾、β阻滞剂、心电监护,患者的心率得到控制。”

“近段时间,尤其是晚上,心慌心悸来急诊的年轻人显著增加。”王燕表示,绝大多数在导诊时医护人员一起判断后认为问题不大,等“那股劲”过去就行,留观后就回去了。但是也有一些确实喝了过量咖啡、奶茶合并一些基础性疾病,从而导致健康问题的人需要及时治疗。

近期外卖平台“补贴大战”越

打越猛,不少年轻白领午休期间就是打开手机,收取那些铺天盖地的补贴优惠广告,看着卷成“白菜价”的咖啡、奶茶、冰饮,实在忍不住不下单。

尤其是20—35岁的白领和大学生,抱着“不喝就亏”的心态,把冰箱塞成小型仓库。蛋糕、蛋挞、奶酪、披萨、炸鸡、薯条、汉堡……俨然像过年囤年货。咖啡、奶茶放久了容易坏,于是只能“勉强”自己多喝几杯。

每天接诊40余例急性胃肠炎 患者平均年龄不到30岁

“7月份放暑假以来,急诊、肠道门诊日均接诊40余例急性胃肠炎患者,平均年龄不到30岁,主因来自于外卖‘囤单’。暑期学生都放假了,很多孩子喜欢点外卖吃,结果突然肚子痛得厉害,甚至恶心、呕吐、腹泻,来看肠道门诊。一方面是冰冷饮料刺激引起胃肠痉挛;另一方面,夏天高温下细菌容易滋生,造成外卖不卫生,导致急性胃肠炎。”该院急诊医学科副主任徐华表示,这些东西不仅吃了容易发胖,同时也容易导致肠胃问题。

7月23日晚,27岁的阿豪因为外卖“奶茶自由”而“喜提”急性胃肠炎。阿豪回忆,“前面我领了很多券,晚上10点又点了两杯当夜宵。”阿豪蜷在肠道门诊的靠背椅上,“罪魁祸首或许是放了四小时的芝士奶盖,可能已经变质

了。喝完没多久开始就不断跑厕所,拉到腿软。”

“外卖平台的‘大战’,战场竟然波及了急诊!”徐华建议,如何让让大家能在这场“商战”中保持健康,要特别注意以下三点:

1. 设立每日“咖啡因账户”:记录每日咖啡/奶茶/能量饮料摄入量,健康成年人每天咖啡因摄入量,最好控制在400毫克以内。孕期/哺乳期女性,每天最好控制在200毫克以内。
2. 看清配料:选择“无植脂末、无氢化油、无糖或微糖”的饮料,配料表前三位应为“生牛乳、茶叶、水”。
3. 尽快饮用,不过夜:现制饮品开封后室温2小时内喝完;室温高于30℃时,1小时内解决;冰饮亦不过夜。

日均点外卖2.5次突发胸痛 男子需终身服药控制

近期,清华大学附属北京清华长庚医院接诊一位34岁患者李先生,他因突发胸痛就诊。经检查,血压达160/100毫米汞柱,低密度脂蛋白胆固醇(即“坏胆固醇”)水平为4.8毫摩尔/升,冠脉CTA提示左前降支狭窄40%—50%。

医生询问后发现,李先生从事计算机编程工作,日均点外卖2.5次,最爱重辣烤鱼配奶茶,也不喜欢运动。经3个月严格饮食管理(禁外卖)配合药物治疗、运

动康复,患者体重下降近10公斤,“坏胆固醇”水平降至2.6毫摩尔/升。不过,已形成的血管斑块是无法完全消除的,李先生仍需终身服药控制。

多家机构进行的最新检测显示,盛装热汤的PP塑料餐盒达到70℃时,双酚A(一种广泛应用于塑料制造的化学物质,主要用于生产聚碳酸酯、环氧树脂等高分子材料)释放量超过国标4.2倍,微塑料颗粒可穿透肠道屏障,在血管壁形成慢性炎症灶。

长期暴露人群的颈动脉斑块发生率较正常人群高1.8倍。这些化学物质就像砂纸,持续磨损血管内皮细胞保护层。

有观察研究发现,高销量外卖的脂肪含量普遍超标,单份外卖含油量平均达45克,超出日推荐量50%。反式脂肪酸(主要存在于奶油类、煎炸类、烘烤类和速溶类食品中)会促进“坏胆固醇”沉积,诱发动脉硬化。

同时,外卖一般含盐量较高,如一碗酸辣粉含盐8.6克,相当于世界卫生组织两天推荐量。钠离子过量会引发水钠潴留,造成血压升高;血压每升高10毫米汞柱,中风风险增加30%。另外,外卖的便捷性使奶茶、蛋糕等甜食更易得,持续高糖摄入可导致胰岛素抵抗,加速冠状动脉钙化进程。

综合《都市快报》、《健康时报》、央视财经报道