

冰杯、冰水、冰淇淋、雪糕、冻奶茶、冰西瓜……随着高温天气持续,各种冷饮和冰镇食品成了大家的心头好。若不注意饮食方法,易对人体造成伤害。前段时间,“一男子一口气喝完冰镇饮料后狂吐1000毫升血”冲上热搜,引发网友热议。炎热天气里,冷饮冷食容易引发哪些疾病?哪些人群可以适量进食冷饮冷食,哪些人群不能进食冷饮冷食?专家进行了解答。

炎炎夏日 不要贪凉乱吃“冰”

一口喝完一瓶冰镇饮料,男子贲门撕裂出血

典型病例

据报道,近日,在哈尔滨市某医院急诊室,一名男子等待就医时一边走一边佝偻着腰吐血,吐血总量大概是1000毫升,命悬一线。幸好医生抢救及时,男子脱离了危险。

该男子自述自己38岁,平时身体状况良好。当日因天气炎热,他买了一瓶冰镇饮料解暑,将其一口喝完。随后,他感觉不舒服,到医院急诊科就诊。

经检查,这名男子被确诊为贲门黏膜撕裂综合征。

专家解析

喝冰饮为何会造成贲门撕裂?长沙市第四医院消化内科主任、主任医师李建国解释,贲门是消化道的一部分,为食道和胃的接口部分,是胃上端的入口。食管中的食物通过贲门进入胃内,而贲门处有肌肉能舒缩,可以防止进入胃的食物和胃酸等反流入食管。如果冰镇饮料等冷饮冷食快速进入消化道,由于消化道黏膜受到强烈冷刺激,胃中血管急剧痉挛收缩,胃内压力骤然升高,从而易造成贲门撕裂,引起消

化道出血。

与此同时,冷饮冷食刺激使胃黏膜屏障功能下降,患者很容易形成应激性溃疡,出现胃痛、胃胀、呃逆、呕吐等消化道症状。冰镇饮料等甚至会引起胃痉挛,导致机械性的物理损伤,即热搜里的贲门撕裂出血。

对健康人群而言,少量适度地喝冷饮、吃冰镇食品的确有助于快速消暑解暑。但过量食用冷饮冷食会损伤脾胃,导致脾胃功能失常,出现积食、腹痛、腹泻等症状,因此在进食冷饮时要做到适时、适量、慢饮。

夏天如何吃“冰”? 注意这些方面

完全没有“冰”的夏天是遗憾的,专家提醒,炎热天气进食冷饮要注意这些方面:

进食冷饮冷食消暑的同时需注意分量,冷饮冷食的摄入量一次以200毫升(克)左右为宜。

进食冷饮冷食过快容易对内脏血管造成刺激,冷饮冷食入口可先含在靠近嘴唇的嘴巴前端,等冰融化、接近体温再慢慢吞下;不要用上颚来含冰,以免上颚腔附近的神经受到低温刺激而引发疼痛,甚至眩晕;一些低温保存的食品,如酸奶、冰西瓜、冰牛奶等,可以先室温放置20分钟或适当加热后再吃,以免太冰伤身。

早晨空腹不要吃冰凉的食物或者饮用冷饮,饭前、饭后1小时不要进食冷饮,否则会影响消化、妨碍营养吸收;在中餐和晚餐之间,比如下午3时左右适宜进食冷饮冷食降温;胃食管反流病患者,睡前不要进食冷饮冷食。

对于不同的人群,有不同进食冷饮冷食的要求。比如,6个月以下的婴儿应禁食冷饮冷食,幼儿应该少进食冷饮冷食;月经期女性应禁食冷饮冷食,妊娠期女性最好不要食用冷饮冷食;老年人,患有胃溃疡、胃炎、肠炎等胃肠疾病的人,牙齿不健康的人群,患有心血管疾病人群,患有呼吸系统疾病人群,高脂血症和高血糖人群,谨慎进食冷饮冷食。

此外,这些情况下尽量不要进食冷饮冷食:剧烈运动后或大量流汗时,感冒发烧、腹泻患者;大清早起床时,夜间温度降低时。

“建议大家少吃冷食、少喝冷饮,最好选择白开水、淡茶水或酸梅汤、绿豆汤、冬瓜茶、荷叶茶等传统解暑饮品。”李建国说。

高温剧烈运动后,小伙喝冰水引发急性心梗

典型病例

狂喝冰饮不仅会导致贲门撕裂,还会引发心梗等紧急情况。

前段时间,22岁小辉约了几个伙伴,在社区篮球场打了一场酣畅的篮球,大汗淋漓的他一口气喝下一瓶冰镇饮料。不到5分钟,他突然感到胸闷、胸痛。一起打球的朋友见状,赶紧拨打120急救电话,将小辉送到医院。原来,小辉突发急性心肌梗死。

专家解析

长沙市第四医院心血管内科四病区负责人、主任医师何文华表示,高温环境中,人体新陈代谢加快,为了身体散热,更多的血液循环到体表。而且,高温时人体的毛孔处于开放状态,便于汗水的排出,有效降低人体的体表温度。当开放的毛孔突然遇到冷刺激,就会突然关闭,不仅会造成外周血管收缩,导致血压升

高,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,堵塞血管。

此外,夏季天气闷热,空气中含有氧量下降,使心脏供血、供氧有所不足。如果摄入大量冷饮等,人体不能立刻适应,可能导致短时间内血管遇冷骤然收缩,使心脏、大脑等脏器的耗氧加剧,引发血压波动,从而诱发心绞痛、心梗、脑卒中等意外,严重时可能会危及生命。

大汗后吃冰淇淋解暑,竟导致“冰淇淋头痛”

典型病例

近日,29岁的刘先生在烈日下行走,全身出了很多汗,便在路边便利店买了一个冰淇淋解暑。第一口冰淇淋入口时,刘先生感觉非常凉爽,接着又往嘴里送了一大块,突然感到前额部往后抽筋一样疼痛,整个大脑被“冻住”似的。3分钟后,头痛症状才慢慢减轻。

刘先生到医院就诊后,被诊断为“冰淇淋头痛”。

专家解析

长沙市第四医院神经内科主任、主任医师余辉云表示,夏季头痛有其特点:天气炎热导致大量出汗,从而引起脑部血容量不足,出现头疼;过分贪凉,经常待在空调房内,容易导致血管收缩从而出现头疼的症状;过量或快速喝冷饮、吃冰淇淋诱发“冰淇淋头痛”,即大量食用冰淇淋之后引发的头部神经疼痛的情况。它的发病机制是,当一种冷物质接触到口

腔顶部(上颚)或喉咙后部,导致这些区域的小血管收缩,然后迅速扩张时,就会出现这种情况。

“两种不当的吃冰方式易引起‘冰淇淋头痛’。一是将冷饮直接吞到口腔后部,对口腔黏膜造成强烈的刺激;二是运动或劳作后出汗,此时若猛吃冷饮,头面部骤然遇冷,诱发头痛。”余辉云说,若诊断为“冰淇淋头痛”,一般头痛症状消失后就没事了,不必过分担心。