

专家称大胃王成因分先天后天 吃多后催吐成习惯会得厌食症 胃部常撑到最大会减弱弹性——

做“大胃王” 易致急性胃破裂

一次吃5只烤全鸡、一次吃6斤方便面……近来，网络上出现了不少“大胃王”直播，也吸引了许多人的关注。那么，这些大胃王的胃部究竟是否为特殊构造？一次吃这么多东西究竟对胃有无伤害？北京朝阳医院专家表示，老是过度饮食，胃回缩力变小，如果继续吃，容易导致急性胃破裂，有生命危险。

危害

“大胃王”暴饮暴食 易造成急性胰腺炎

北京朝阳医院消化内科主任医师王燕斌说，胃是容纳食物的，在食道和小肠之间。对于大胃王，王燕斌说，自己也看了网上有些直播，有的是吃完后疯狂运动，胃肠蠕动比较快，有的是吃完后又催吐。

王燕斌告诉记者，在暴饮暴食情况下，容易造成急性胰腺炎，尤其是对于那些突然暴饮暴食、油腻吃的多，还喝酒的人，胰腺容易出问题。因为吃了很多东西后，需要分泌大量胆汁去消化，容易造成乳头水肿，胰腺不畅，得急性胰腺炎。

分析

催吐多可能会厌食 急性胃扩张易致胃破裂

“人的胃容量大，有的是先天的，有的是后天训练的。”王燕斌表示，胃像皮筋一样是有弹性的，可以回缩。后天训练的大胃王，可能跟习惯有关。当一个人开始吃多时，胃的扩张程度，会反馈给中枢神经。当老吃很多，胃被动性地扩张，扩张到一定程度，给中枢神经反馈的信号就会强烈。经过一段时间以后，胃就会形成到一定程度，才会习惯性地给中枢神经发信号。

王燕斌举了个例子，当一开始做劈叉时，六七十度就很疼，等拉伸一段时间后，提到90度很快就能劈叉下去一样。

为了成为大胃王，进行催吐，王燕斌说，时间长对身体不好。因为胃酸酸度很高，酸的腐蚀比较高，催吐后对食管损伤，还会导致胃黏膜撕裂，有的甚至出现神经性厌食症。当呕吐形成一种条件反射，以后只要吃饭就会呕吐，不吐出来不舒服，以致成习惯，就会得神经性厌食。

王燕斌说，如果是后天的大胃王，胃在一个短期急性扩张。胃是有弹性的，跟皮筋一样，老是过多地撑大，而且每次撑到最大，弹性就会变差、变弱，寿命就会短。老是过度急性胃扩张，回缩力变小，如果继续吃，容易导致急性胃破裂，有生命危险。

建议

规律饮食 不要错过最佳时间

王燕斌说，对于普通人，还是要规律饮食。饿的时候该吃要吃，吃到一定程度时，不能这东西好吃，就不停地吃。人体是一个精密仪器，在饿的时候，人体各个器官做好了消化准备，如胆汁分泌、消化酶、内分泌等都做好了准备，都准备好了，该吃不吃，很多蠕动，营养准备加快了，消化酶准备分泌了，不吃的話，就错过了最佳时间。

在应该停止时又吃个没完，对身体来说，又提供不了消化酶，这样违背了身体的规律，会造成身体出现许多问题，比如消化不良等。王燕斌说，食欲是很多因素决定的，比如情绪、甚至环境等。比如低血糖，血糖调节，饿的时候心慌，血糖低的时候，能量不够了，身体会向中枢神经发送信号，要去进食，当血糖升到一定程度，除了胃的容量改变外，能量够了，也会发出信号，食欲是很多因素调节的，违背了这些规律去做事，肯定对身体是不好的。

王燕斌说，除了规律饮食、饮食也要平衡。饮食方式上也要讲究，比如吃饭前不要喝很多汤、饮料，会膨胀导致消化不良。王燕斌说，不管是先天还是后天，大胃王的过度饮食是不提倡的，即使不会立刻出现问题，但对身体始终不好。

文/记者 周超

制图/廖元

近日，一篇微信文章称“为了孩子安全，请远离疫苗！”此文引发广大医生强烈批评，多位医生呼吁警方立案侦查。接种疫苗是预防和控制传染病最经济、最有效的方法之一。疫苗为什么必须打？怎么打？一类苗和二类苗家长如何选择？接种后的哪些不良反应是正常的？北京疾控中心主任医师孙美萍讲解了八点有关疫苗的实用常识。

1. 不要小看疫苗的作用

疾病预防分为三级，疫苗属于一级预防（病因预防），即预防传染病发生。疫苗已经在世界范围内使用近百年。目前，通过长期预防接种，全世界范围内已经消灭了天花，按照现在的趋势，彻底消灭脊髓灰质炎病毒也可能在不久的将来实现。

2. 有些疾病已经消失，是否可以不接种预防此类疾病的疫苗？

随着疫苗接种率提高，人群形成了免疫屏障，一旦不接种，或者停止接种，或者接种率下降，病毒很容易死灰复燃。国际上有一个停用疫苗的标准，一是人类社会长期没有病例出现，二是自然界经过几年的严密监测发现没有这个病毒的病原体才能停止接种疫苗。个人停止接种疫苗的行为只会给孩子带来伤害。

北京疾控中心专家讲解疫苗常识 新生儿不打疫苗存高风险 另外—— 疾病消失也需接种相关疫苗

3. 别的小朋友都打了疫苗，没有什么传染源了，我家孩子是不是就不用打了？

不建议这样，环境交通条件的改变让病毒更容易传播，而且在人口流动性很大，就算你不到疫

区，病原也可能找上你。在国际旅行时，尤其是到有传染病疫情的国家，应该有打疫苗的意识。

4. 宝宝不打疫苗会怎样？

新生儿出生后，会面临一些疾病的威胁，由于婴幼儿肌体的免疫功能尚未发育完全，让其通过最原始自然感染得病的方式获得抗体，无

疑是一种高风险赌注。因此，通过接种疫苗刺激孩子肌体产生抗体仍是婴幼儿预防感染或传染相关疾病的首选措施。

5. 宝宝身体不适延缓接种会对疫苗效果产生影响吗？

密集接种疫苗的一般都是1岁以内的孩子，这时，宝宝的免疫系统还没有完全建立起来，是重点

保护对象。暂缓接种并不影响疫苗的免疫应答，只是延缓了疫苗对孩子的保护。

6. 进口疫苗和国产疫苗到底哪个好？

首先，建议儿童家长正确认识进口和国产疫苗。在我国，无论是进口疫苗，还是国产疫苗，只要它达到了国家的相关标准，通过了国家食药监总局的审批，均是安全有效

的。全部进口的减毒活疫苗在2010年以后逐渐退出中国，因为这些疫苗成品中的抗生素残留量，达不到2010年版中国药典标准，而被取消了进口资格。

7. 接种后，哪些不良反应是正常的？

疫苗是通过进入人体是病原刺激免疫系统产生抗体，疫苗接种后可能会发生不良反应。不良反应

分为两种，一种是一般反应，比如产生硬结、暂时的疼痛、发红等，另一种是异常反应，这是非常罕见的。

8. 一类苗和二类苗要如何选择？

可以根据孩子身体需求情况，而选择接种。

第四，第二类疫苗中也有不少联合疫苗，比如甲型乙型肝炎联合疫苗、麻疹腮腺炎风疹联合减毒活疫苗等。由于接种联合疫苗可以同时对抗几种疾病产生抗体，明显减少孩子接种疫苗的次数，而受到家长们的偏爱。

另外，在我国疫苗的实际使用中，同一种疫苗既可以是第一类疫苗，也可以是第二类疫苗，例如，乙型肝炎疫苗，对于新生儿所用疫苗由政府购买免费提供，属于第一类疫苗；对于成年人，如体检发现体内没有乙型肝炎抗体，也需要接种3剂次乙型肝炎疫苗，但需要自愿自费接种，所用疫苗则属于第二类疫苗。

（来源：北京市卫生计生委官方公众平台）

