

上海人常喝！每天 5 杯“脆骨人”、7 杯糜爛性胃炎？醫生提醒→

07-11-2023 新聞坊 上海市消保委

你喜歡喝咖啡嗎？對很多上班族來說咖啡就是“續命神器”，有的人甚至一天喝上好幾杯



可近日熱搜上頻頻出現因為常年過量喝咖啡被確診骨質疏鬆症、損傷腸胃、誘發心血管疾病的，還有患上糜爛性胃炎的！不少靠咖啡“續命”的網友紛紛表示“以後不敢喝了！”

“加碼”飲用咖啡提神患上糜爛性胃炎

武漢 36 歲的吳女士(化姓)便是一位拿咖啡當水喝的愛“咖”人士，因工作勤勉、能力出眾，吳女士今年年中被提拔為單位的文案策劃主管，工作職責隨之增多的同時，她每天喝咖啡的量也從 2 杯逐漸增至 7 杯，甚至更多。

最近半個月，吳女士的健康亮起了紅燈，“有時候開會開得好好的，胃裡就一陣翻湧想吐”“工作餐吃到一半或者剛吃完，忍不住跑到廁所悉數吐出”。

她說，隨時隨地出現的上腹部不適、反酸感讓她尷尬不已。眼看正常工作、生活都受到嚴重影響，近日，她來到武漢長江航運總醫院消化內科門診看病。

完善檢查後，吳女士被確診為糜爛性胃炎。細緻追問病史及患病經過，排除了幽門螺桿菌感染等，結合患者並無經常飲酒、進食辛辣刺激性食物等容易導致胃炎的習慣，進一步追問患者的飲食細節，接診醫生王蓉認為，此次患病和吳女士不當飲用咖啡密切相關。

正是因為患者半年來加碼飲用咖啡，導致大劑量的咖啡因刺激上消化道尤其是胃部，這才引發了愈加頻繁的反酸、上腹部不適，以及進食後症狀加重、持續，難以緩解等表徵。



所幸病因及時明確，遵醫囑“戒斷”咖啡後，目前經過近半個月的抑酸護胃、保護胃黏膜等綜合治療，10月31日，吳女士的不適症狀已完全消失。

當心過量飲用傷身孕婦和兒童尤應注意，長期過量飲用咖啡存在哪些健康隱患？

武漢市普仁醫院骨科副主任醫師萬松表示：

- 咖啡因是咖啡的主要成分，長期過量攝入咖啡因可促進交感神經興奮，導致心跳加快，誘發胸悶、胸痛，發生快速性心律失常等；
- 還可引起中樞神經系統過度啟動，使人感覺煩躁不安、頭痛，導致或加重失眠，增加緊張、焦慮；
- 有些人一旦停止飲用後，會出現頭暈、頭痛、嗜睡、煩躁不安，以及注意力不集中、沒精神、打哈欠等症狀。

武漢市長江航運總醫院消化內科醫生王蓉介紹：

- 咖啡中含有咖啡因，無節制飲用會刺激胃酸分泌過多，過多的酸刺激可引起反酸、胃痛，亦可以引起胃腸蠕動加快，導致上腹不適，本身具有胃炎、胃潰瘍等患者表現尤為明顯。
- 長期過量飲用咖啡還會引發睡眠障礙，增加骨質疏鬆的可能，加重心腎負擔等風險，尤其是在一些本身就患有心臟病、急慢性腎病的患者中表現更為明顯。

如何科學健康飲用咖啡？

專家指出，咖啡並沒有統一的國際計量單位，但常以杯計，比如每杯 150 毫升，約含 100 毫克咖啡因。

《中華預防醫學雜誌》曾刊登過的《咖啡與健康的相關科學知識》一文中指出，健康的成年人每天應攝入不超過 210-400 毫克的咖啡因（大約相當於 3-5 杯咖啡）是適宜的。

咖啡的飲用量可根據個人情況適量選擇，初次嘗試時可小口啜飲，之後的飲用過程中還是應結合自身身體情況，合理掌握飲用頻次和飲用量，以不出現身體異常情況為宜。

專家提醒，孕婦應注意將每日所有來源的咖啡因攝入總量限制在 200 毫克。體重較輕的人群，比如兒童，應減少咖啡因攝入量，建議攝入較低水準。

今天你喝咖啡了嗎？