

# 一位少女的隆腹之谜

◎「隐性饥饿」怎样危害我的健康？  
◎天天吃饱饭，为何还会饿出病？  
◎谁让她成了「异食癖怪人」？

16岁的花季少女娜娜（化名）得了个疑似消化不良的“怪病”：不想吃饭，肚子发胀，腹部有些凸起。当成消化不良治疗了两年多，她的病非但没有好转，而且还在不断加重。

这到底是啥毛病？家人带着她四处求医。就在求医的过程中，家人竟然意外地发现了隐藏在少女体内多年的健康秘密……

## 少女的肚子渐渐大了

在周围人的眼里，娜娜从小就是个乖巧的女孩：常常主动帮父母做家务事，学习上也一直比较积极，不用家长操心。

但从两三年前开始，娜娜变了。放学回家后，她就呆在房间里不愿出来，不再主动帮着做家务事了，即使在父母的要求下，勉强做了些家务，她也常常喊累。而在学习上，她也变得“懒惰”起来，上课时经常开小差，放学回家后，也经常对着作业本发呆。进入初中后，她的成绩就一直处在班级里的中下之列。

更让人感到奇怪的是，这几年来，娜娜得了一种疑似消化不良的毛病：没有食欲，肚子发胀，经常闹肚子痛。最初，爸爸给她买了几种治疗消化不良的药物，但连续吃了后，症状丝毫没有改善。在苏北老家的医院就诊后，也是当成消化不良来治疗。

两年多下来，娜娜的症状不但没有好转，反而在加重。更奇怪的是，娜娜的腹部竟然像发了福那样有些凸起。

“怪病”连续折磨着她，让16岁的娜娜身体异常羸弱：虽然和同龄的女孩个头差不多高，但她要比别人瘦一二十斤；而且脸色也没有同龄女孩的那种红润，而是显得苍白没有血色。

## 是食谱出了问题吗

“会不会是我们家经常吃的食物，会让人出现消化不良呢？”在连续服用治疗消化不良的药物无效后，娜娜的爸爸、妈妈想，既然一直吃药都不见好转，可能是自家每天的饮食中，就有导致消化不良的成分。

不少常见的含纤维素较多的粗粮，如果经常吃，的确可以导致人体的消化不良，比如土豆、红薯、芋头、南瓜、板栗等，这些食物里含有丰富的淀粉、糖类、纤维素，外加吃进去的肉食，经肠道细菌充分发酵之后，会产生大量的硫化氢、氨气，如一时排不出去，蓄积在肠道之中，便会引起胃肠道胀气、食欲降低、腹痛腹胀等症状。

娜娜一家为此专门改变了日常的菜谱，刻意地减少这类食物。但这样的努力依然无济于事，娜娜的症状依旧。

## 难道是青春期“作怪”？

难道是青春期“作怪”？听说有些进入青春期的孩子反应会比较大，娜娜的父母觉得，似乎找到了娜娜“怪病”的源头。为了解开心中的谜团，娜娜的父母专

门找到了妇科专家请教。

妇科专家告诉他们，的确，少女进入青春期，也可以说是到了“多事之秋”，必然出现的内分泌和身体变化等生理现象，会给她们的生活、学习带来许多烦恼、忧愁、惊悸和恐慌。

处于青春期的女孩子，在来月经之前，会出现一种被称为“经前期综合征”的常见生理机能变化，比如头痛、眩晕、恶心、呕吐、心悸等，这些症状也会引起女孩子的心理变化，如有的女孩子易怒、好攻击；有的则显得烦躁、坐卧不安；有的则孤僻、忧郁、多疑、多愁善感；还有的出现失眠、记忆力减退、精神涣散等等。

但青春期的女孩子出现腹痛、腹胀症状的，却不常见。偶尔发生的腹部疼痛，最常见原因也是月经间痛和非典型性痛经，而不是像娜娜这样的疑似消化不良。

## 更不可能是……怀孕吧？

“女儿这么小，而且根本没有和男孩子有密切来往啊，怎么会……”看到娜娜瘦弱的身材和凸起的腹部，爸爸、妈妈忧心如焚且惊恐不已，这样的念头在他们的脑子里都短暂地闪过。

最初，娜娜凸起的肚子引起了他们的怀疑。频频出现的关于中学生早恋、孩子性早熟的消息，都让他们不由得把娜娜的症状朝着怀孕那方面想。

但很快，他们都否定了自己的这个猜测。“娜娜其实是非常乖巧的孩子，在交朋友这方面也比较谨慎。而且这些症状，后来一直都有，要是怀孕，早就该生了，怎么会一直拖着两年多呢！”

## 占据大半个胃的神秘物体是什么

“该不会是肚子里长了肿瘤得了胃癌吧？”一直找不到“怪病”的原因，娜娜的父母惶恐起来，他们想到了癌症。虽然娜娜才16岁，但现在癌症低龄化，像娜娜这样年龄的癌症病人并不少见。

前不久，父母带着娜娜来到了南京鼓楼医院，找到了著名专家——该院消化内科主任医师于成功教授，希望能够破解娜娜“怪病”之谜。

看到娜娜时，于成功教授的第一感觉也是“消化不良”，从父母讲述的症状、从娜娜的外在表现等方面来看，娜娜不像是得了胃癌，可能就是消化不良。

但为什么以前吃的治疗消化不良的药物没有效果呢？于成功教授也是百思不得其解，他建议给娜娜做胃镜检查。

当胃镜管伸进娜娜的胃部时，于成功教授被显示屏上的画面惊呆了！在娜娜的胃里，赫然有个黑乎乎的椭圆状物体，直径有六七厘米，占据了娜娜胃腔的三分之二，它与食物残渣、胃液搅和在一起，猛烈之间还无法辨认这究竟是什么东西。

于成功教授拉近了镜头，又用胃镜的活检孔夹出了一小块“黑物体”，仔细一看，竟然是头发！原来，娜娜多年的“怪病”根源就是这个“发球”。

胃腔里的“发球”是怎样进入娜娜体内的？娜娜的父母这才想起，几年前，他们就发现娜娜有时偷偷地吃头发。当时，他们以为娜娜是因为贪玩或者好奇才偶尔吃头发的，就一直没有放在心上。没有想到，娜娜竟然吃了这么多的头发。

## 取出头发可是个大麻烦

“把头发埋在地下，多少年都不变样；同样的，人把头发吃到肚子里，头发也很难被消化掉，她当然会有消化不良的症状了。”于成功教授分析，娜娜胃内的“发球”，由成千上万根头发丝缠成，并非是短期之内吃进去的，可能娜娜从小就有吃头发的习惯，但家长一直没有注意，或

者没有重视。

“这样的发球，必须要尽快取出来，否则，就会导致肠梗阻、幽门梗阻等，并导致胃部出现溃疡。”于成功教授说，考虑到娜娜的年龄还小，而且正处于青春发育期，如果施行外科开刀手术取“发球”，创伤就比较大，对娜娜的成长不利，因此，他就通过没有创伤的胃镜，帮娜娜取出了部分头发。

由于在胃内时间过长，“发球”异常紧密，取这些头发可不是容易的事情。于成功教授通过胃镜的活检孔用专用微型剪刀将发团剪开，用胃镜的三爪钳抓取，胃镜的网篮、围套等全都用上了，花费了三个多小时，来来回回十多次，才把娜娜胃内的头发取出来一半。

“她还小，使用胃镜的时间不能太长，因此，我们就先给她取出来了一半。”于成功教授说，找到了“怪病”的病因后，治疗起来就相对容易了，娜娜可以根据自身的情况，尽快再通过胃镜把残余的头发取出来。

## 她为什么会吃头发上了瘾

“怪病”的真相大白了，但娜娜的父母却轻松不起来。他们不明白：“那么多好吃的她不吃，为什么偏偏喜欢吃头发呢？”于成功教授告诉他们，这是因为娜娜患上了严重的“异食癖”，所以才喜欢吃头发。

何为“异食癖”？于成功教授说，是指进食通常不能当作食物的东西，除了头发外，“异食癖”患者喜欢的食物可谓五花八门，灰泥、带子、衣服、棉花、纸张甚至污物、粪便等，都可能成为他们的“美餐”。

“异食癖”患者并不少见。1927年，一名加拿大妇女当选全球“吞食杂物最多的人”，医生从她的胃中取出了2533个物件，其中包括947枚图钉；而法国人罗提多自1959年起一直吃金属和玻璃，因此成为“最奇怪的异食癖”纪录保持者；还有一名法国老翁喜欢吞食硬币，医生从他的胃里取出了350枚硬币，还有项链、钢针等物。

“异食癖”的病因又是什么呢？于成功教授说，目前还不十分清楚，不过医学发现，某些缺铁性贫血患者有嗜食异物表现，当他们的贫血治愈后，嗜食异物症状亦随之消失。可见这种病与体内缺铁是有很大关系的。

铁的缺乏，会使人处于“隐性饥饿”状态。

## 什么是“隐性饥饿”

如果人体内蛋白质、脂肪及糖类不足，人体有饥饿感，一定会找食物吃；如果缺乏维生素和微量元素，人并不会感到饥饿，这就是“隐性饥饿”。在所有的“隐性饥饿”中，缺铁性贫血导致的“隐性饥饿”是最普遍的。

长期处于“隐性饥饿”状态，就会导致各类健康问题的出现，“异食癖”就和缺铁这种“隐性饥饿”有着很大的关系。“随后从娜娜体检情况来看，她确实是贫血患者。”于成功教授分析，娜娜患上“异食癖”，和她处于缺铁性贫血这种“隐性饥饿”状态密不可分。

专家分析认为，铁是人体合成血红蛋白的必需元素，缺铁时，血红蛋白缺乏活力，不能充分将氧气运送到大脑和全身，缺铁性贫血会使人食欲减退、疲乏无力；儿童缺铁性贫血会导致智力发育受损、注意力不集中。由于娜娜患有缺铁性贫血，她的血液中含氧量减少，呈低氧血症，从而引起组织和器官功能的减退，并进而影响她的脑部功能，造成味觉异常，对食物的喜好也随之改变，从而引起“异食癖”。

## 为什么现在生活好了“隐性饥饿”反而多了

很多人可能认为，现在生

活条件好了，贫血这种病一定离我们很远了，事实并不是这样。

江苏省疾控中心发布的数据显示，江苏省的总体贫血率达到了26.4%，这主要是由于人们的膳食中，植物性食物占主要部分，铁的吸收率极低；再加上随着生活水平的提高，人们的饮食越来越精细，动物蛋白吃得越来越少，缺铁性贫血已成人人群中普遍存在的问题。

以前，人们曾面临食不果腹而产生饥饿，造成营养不良；如今，人们生活富裕了，吃得越来越好，却又面临营养失衡导致的另外一种营养不良——“隐性饥饿”。由于膳食结构不合理，钙、铁等微量营养素缺乏，营养结构失衡导致的营养不良并非个例。娜娜的贫血，可能就是她平时的膳食结构不合理造成的。

铁是人体必需的微量元素中含量最多的一种，总量约4~5克，其中2/3为功能性铁，1/3为储存性铁。人的新陈代谢、儿童青少年的生长发育、妇女的经期和孕期等都会消耗一定量的铁，所以必须每天不断地补充。食物中的铁有两种形式，血红素铁和非血红素铁。血红素铁主要存在于肉、禽、鱼等动物性食物中，吸收率一般为11%~25%；非血红素铁主要存在于谷类、蔬菜等植物性食物中，因其中同时存在植酸等铁吸收抑制因子，吸收率只有1%~5%。而我国居民的膳食结构以植物性食物为主，实际被人体吸收的铁远不能满足需要。因此通过膳食补铁很难奏效。

因此，在不改变人们的饮食习惯、食用方法简单的铁强化酱油已经成为预防铁缺乏、降低缺铁性贫血的最好方法。江苏省在2005年就启动了铁强化酱油推广计划，开始在全省推广铁强化酱油，以降低铁缺乏及缺铁性贫血的发生率。

## “隐性饥饿”与慢性疾病关系密切

而除了铁的缺乏会使人处于“隐性饥饿”状态之外，锌、钙、维生素A、B1、B2等很多微量元素的缺乏都会对人的健康亮“红灯”。

“有些孩子因为体内某种营养素的缺乏，导致反复出现一些临床症状，这样的病例现在越来越常见了。”南京市儿童医院儿童保健科主任李晓南说，这些都和膳食不平衡有着直接的关系。

7岁的东东（化名）体质特别差，稍微一变天就感冒发烧，更让爸爸妈妈头疼的是，东东还常常出现口腔溃疡，每次出现溃疡时，东东就喊疼，更不愿意吃饭。都上一年级了，东东的个头还和幼儿园的宝宝差不多，根本不像个大孩子。在医生的建议下，家长带着孩子做了微量元素的检测。原来，东东也是属于“隐性饥饿”人群，长期的偏食、挑食，导致了他的体内缺锌。而他反复感冒、常常口腔溃疡，就是缺锌的表现。

专家说，好多人存在这种吃饱肚子的营养缺乏，虽然不同于明显疾病，“隐性饥饿”却在潜移默化地威胁人们的健康。“隐性饥饿”与慢性疾病之间关系密切，如果长期缺乏维生素A的话，眼睛容易疲倦、干涩；维生素B1摄入不足，会造成注意力不集中、忧郁、焦躁易怒以及记忆力衰退的情况；长期轻度缺乏维生素C，还可能埋下心脏病及癌症的隐患。

想要远离“隐性饥饿”，最基本的方法就是食物多样化，比如，对于喜食肉食的人来讲，要注意多吃蔬菜和水果；维生素缺乏的人可以适当补充一点维生素。

本版主笔 快报记者 张星

