



今天你喝奶茶了吗？

立夏已过，进入夏季，冰凉可口的奶茶是不少年轻人的“标配”。“饮茶先啦！”等与奶茶相关的口头禅也成为热门网络用语。

然而近日，24岁的柳州小伙小覃，却因喝奶茶住进了广西脑科医院的ICU病房。

每天至少4杯奶茶！ 小伙子把自己“喝”进ICU

1 都是奶茶惹的祸

5月3日，小覃因出现不明原因的腹痛、恶心呕吐，在母亲陪同下来到广西脑科医院就诊。接诊的消化内分泌科医生对小覃进行血液化验检查，检查结果让医生大吃一惊。

采集小覃的手指血测量血糖时，血糖值已高出仪器可检测范围。医生转而采集小覃的静脉血测量血糖，结果显示，小

覃的随机血糖高达48.8，超出随机血糖正常值4倍有余！从小覃体内抽出的血液也呈乳糜状，代表小覃还患有严重的高脂血症。综合各类检查结果，接诊医生诊断小覃患有糖尿病酮症酸中毒、急性肾损伤、高钾血症、高血压、高尿酸、脂肪肝、心律失常、急性胰腺炎等一系列危及生命的疾病，并立即将

其转入重症监护病房的ICU病房。

收治小覃后，重症监护病区副主任、副主任医师朗恒亮心中也暗自吃惊：“从医19年多，还是第一次遇到这么年轻就患上这么多‘老年病’的患者。24岁的小伙子，怎么就患上了60多岁的人才有的病？”朗恒亮一问才知，都是奶茶惹的祸。

2 每天至少要喝4杯奶茶

小覃是奶茶的“重度爱好者”。2020年在深圳务工时，小覃每天至少要喝4杯奶茶，有时甚至每天要喝上6杯才算满足。虽然自己的体型以肉眼可见的速度变胖，但小覃不以为意。

2021年，小覃回到柳州工作生活，“一天4杯奶茶起步”的习惯依旧没有改变。直至今年4月底，小覃陆续出现腹痛、恶心、呕

吐等不适症状。起初，小覃和家人猜测出现这些不适症状或许只是因为误食了不干净的食物，没想到，竟是长期过量饮用奶茶等含糖饮料，让24岁的小覃患上了一身“老年病”并出现多器官损害。

医院重症医护团队对小覃进行了15小时的连续性肾脏替代疗法(CRRT)，同时持续静脉泵注胰岛素控制血糖，抗感染，

护肝、护肾、补液等一系列治疗，终于使其脱离生命危险。经过近一周的治疗，目前小覃的血糖、电解质、肾功能指标和尿量均恢复正常。

朗恒亮也提醒大家，炎夏将至，“奶茶爱好者”切不可贪杯。长期大量摄入奶茶等含糖饮料会导致人体器官处于超负荷状态，引发各种急慢性疾病，让健康亮起红灯。

3 奶茶的咖啡因超标了

奶茶，被很多人称为日常“续命水”。心情不好来杯奶茶缓解一下，工作劳累赶紧来杯奶茶充充饥、解解乏，如果一杯不够那就来两杯。有的人喝完奶茶就失眠，这到底是为什么？可能是奶茶的咖啡因超标了！

深圳市光明区消费者委员会曾发布一项对珍珠奶茶比较的试验结果，结果显示10个品牌

的奶茶检出咖啡因，平均含量为258mg/kg。其中咖啡因含量最高的奶茶咖啡因含量为522mg/kg，相当于7罐红牛(或3.5杯中杯美式咖啡)的咖啡因总量。

早在2017年，上海市消保委就曾对多家“网红”奶茶店展开比较试验，结果也同样显示，部分奶茶中的咖啡因含量高，甚至高于咖啡，最高的一杯咖啡因含

量为428mg，约等于4杯咖啡。

咖啡因是中枢神经兴奋剂，暂时驱走睡意、恢复精力，吸收过多可能会心悸失眠。健康人群每天咖啡因的摄入总量建议不超过250毫克，相当于2袋速溶咖啡。若过量摄入咖啡因，则可能会引起心脏剧烈跳动，甚至出现精神恍惚、走路重心不稳等现象。

4 依靠摄入咖啡因来提神的做法不靠谱

奶茶中为什么会含有咖啡因？奶茶中含有咖啡因正常吗？

先别慌，一起来解锁真相。先来说结论，奶茶中含有咖啡因，其实很正常。

奶茶，其中含有一定量的“茶叶”，添加形式可能是速溶茶粉、茶包，或直接添加的茶叶，而正常的茶叶中都会含有一定量的咖啡因。除“脱咖啡因奶茶(很少有人品鉴)”和“假奶茶”中

不含咖啡因外，其余基本上都会含有咖啡因物质。

摄入咖啡因对人体有害吗？咖啡因摄入过多容易导致精神过敏、增加轻微缺钙的发生风险，甚至还会影响高血压病情。

那很多人依靠摄入咖啡因来提神的做法靠谱吗？

不靠谱！严谨来说，咖啡因对于提神存在“一定的”作用。身体长时间不休息，会感觉

到疲倦，这种感觉会通过“腺苷”使大脑感知。如果想要让大脑知道，必须使腺苷与大脑中的某一特定受体进行对接，而咖啡因比较特殊，恰巧可以和这个受体结合，在这个过程中还会封锁传递信使，因此，疲惫感就感觉不到或者减少了。

但从根本上讲，腺苷物质并没有由于咖啡因的存在而减少，这仅仅只是一种“感觉”，请理性看待。



医务人员在ICU病房内护理小覃。

5 哪些人群应远离咖啡因？

专家建议，以下人群应远离咖啡因：

胃溃疡患者：胃溃疡患者本身由于胃酸分泌过多导致胃黏膜遭受损伤，咖啡因的摄入会加大刺激胃酸分泌。

正在服药的人群：建议服药过程中拒绝摄入含有咖啡因的相关饮品。咖啡因与某些药物可能会发生相互作用，可能会加强药物作用或者降低药效。

儿童+青少年：对于身体正在生长发育的孩子，咖啡因的大量摄入可能会导致头晕心悸、睡眠障碍等问题。因此，建议孩子最好不要摄入含咖啡因的食物，如果饮用相关饮品应严格控量。

月经期女性：摄入咖啡因可能会加重痛经，不建议摄入咖啡因。

6 奶茶以后还能喝吗？



号称“续命水”的奶茶。

如果奶茶中仅仅含有奶和茶，同时，能够严格保证生产加工环境卫生情况达标及用量安全，其实，并不会对身体带来较大威胁。

但这也并不意味着可以忽略奶茶存在的其他风险。一方面，奶茶中最大的问题在于含有较多的添加糖，而糖类物质摄入较多会增加龋齿、肥胖等问题的发生风险。另一方面，奶茶中可能会添加植脂末，该物质中存在较多的反式脂肪酸，摄入较多容易增加高血脂等心血管系统疾病的发病风险。再说，奶茶的营养评估水平“很低”，也只是一种甜饮料，长期饮用容易降低食欲，对于儿童而言，可能会影响正常的进食习惯。

综上所述，建议适度购买奶茶，少量品鉴尝食，但不可把其当作一种嗜好。

据奔流新闻

全国统一式样重点物资运输车辆通行证“使用指南”来了！

今年4月份，全国逐步开始启用统一式样重点物资运输车辆通行证。但在通行证推行使用的过程中，有些货车司机反映申领办理不方便，还有一些在防疫检查过程中存在持证车辆受阻情况。针对上述情况，在11日召开的国务院政策例行吹风会上，交通运输部运输服务司有关负责人韩敬华给出了通行证的“使用指南”。

所有货车都要办理通行证吗？

“不是所有货运车辆都需要办理通行证，对于运输起讫地两端都不在涉疫地区，或者承运的不是重点物资的车辆，不需要申领、办理和使用通行证。”韩敬华说。

通行证保障的是重点物资运输，重点物资主要包括哪些？

“具体包括医疗和防控物资，生活必需品、政府储备物资、邮政快递等民生物资，农业、能源、原材料、重点工业品等重要生产物资，以及重点外贸企业物资运输。”韩敬华说。

韩敬华强调，在符合防疫要求的前提下，各地不得以车辆未持有通行证为由限制车辆通行，对于持有通行证的车辆，各地应当采取有效措施保障车辆优先快速通行。

通行证怎样发放？

哪些部门负责发放通行证，这是不少货车司机关心的重点。韩敬华表示，启用通行证的地区，由所在地的发展改革、工业和信息化、公安、交通运输、商务、农业农村等部门，分行业、分领域向申领单位发放。

通行证在各环节有哪些要求？

在证件发放环节，韩敬华表示，发证单位需严格审核办证单位、承运单位疫情防控举措的落实情况，同时在车辆发运环节，办证单位也需将通行证有关信息及时推送目的地收发货单位进行报备。

针对货车司机普遍关注的行程码问题，韩敬华也给出了目前的政策措施——

如果行程码绿色不带*号，必须立即放行；

如果行程码绿色带*号的，符合48小时内核酸检测阴性证

明、健康码正常、行程卡绿色，要立即放行，不得层层加码。“可由收发货单位对防疫检测点至目的地实施闭环管理、点对点运输，落实疫情防控措施。”

通行证在发放、使用方面采取了更加严格的措施。韩敬华表示，对重点物资运输车辆通行证，实行熔断机制，对因疫情防控要求落实不到位造成疫情传播扩散的，要暂停对收发货单位和承运单位办理通行证。

据新华社北京5月11日电