

# 7类人小心被胰腺炎盯上

## 胆道疾病患者

胆管、胰管共同开口在十二指肠乳头,胆胰共用“单行道”,结石就是定时炸弹。

结石、炎症等导致胆道梗阻,会导致胆汁反流入胰管,激活胰酶,引发胰腺炎。胆道疾病导致的急性胰腺炎约占急性胰腺炎的60%。

## 酒精依赖者

饮酒会促进胰液分泌,同时十二指肠乳头括约肌痉挛,胰管内压增高,酒精在胰腺内氧化代谢产生大量活性氧,导致急性胰腺炎。

研究表明,长期每日摄入酒精 $\geq 50$ 克(约2两高度白酒),会显著增加慢性胰腺炎风险,10年内发病率较非饮酒者高出3—5倍。

## 奶茶炸鸡党

高脂血症是胰腺炎的三号杀手。当血甘油三酯 $> 11.3\text{mmol/L}$ 时,胰腺仿佛泡在油脂里。

甘油三酯在胰脂酶的作用下生成游离脂肪酸,游离脂肪酸对胰腺腺泡有损害,高甘油三酯血症易发急性胰腺炎。

## 暴食突击队

暴饮暴食会刺激胰腺短时间大量分泌,胰液流出受阻时容易诱发胰腺炎。单次摄入50g脂肪( $\approx 1$ 个牛油锅底),就会造成胰腺负担过重。

## 代谢失调群体

长期高血糖,容易对胰腺血管造成损害,导致胰腺微循环障碍和胰腺组织缺氧,引发胰腺炎。

## 长期服药族

药物本身或其代谢产物的毒性,或者机体对药物的特异质反应,常导致药物源性的胰腺损伤。长期服用抗肿瘤类、激素类或利尿剂等药物,可能“误伤”胰腺。

## 压力型男

长期承受巨大工作和生活压力,加之吸烟、酗酒、熬夜、高脂饮食。30—50岁男性常成为急性胰腺炎的目标人群,急性胰腺炎发病率显著高于同龄女性(部分区域研究显示可达2—3倍)。

## 小贴士:生存指南

1.减少酗酒:饮酒无安全剂量,戒酒是最有效的预防手段。若需饮酒,建议男性每日酒精摄入量 $\leq 25$ 克,女性 $\leq 15$ 克;避免空腹饮酒,饮酒前后补充水分及维生素B族。

2.避免油腻饮食,避免暴饮暴食。

3.超重或肥胖者要低脂饮食、增加体育运动,控制体重。

4.定期体检:发现高脂血症和糖尿病后应积极控制血脂血糖。有胆道疾病时应及时就医。

5.急性胰腺炎恢复后应定期复查,监测肝功能、血糖、血脂、淀粉酶水平,定期腹部超声等检查。

来源:区中心医院



## 消费

### 嘉定地产西瓜上市

近日,嘉定地产西瓜上市,皮薄肉脆、汁水爆甜,一起来吃瓜。

#### 华亭镇

金吕村的上海蒋氏蔬果专业合作社内,头茬8424西瓜已经成熟上市。据了解,合作社今年种植了近60亩8424西瓜,单瓜重量在6—10斤,甜度在12度左右。

地址:华亭镇沪樊路靠近前曹公路

联系电话:13524855678

#### 嘉定工业区

嘉定工业区娄陆公路兴庆路路口的旺李果蔬合作社内,今年种植了约80亩西瓜,除了经典的8424和崩瓜外,还培育了“黄妃”“黑金”等特色品种。

地址:娄陆公路兴庆路路口南侧50米

联系电话:15301888067

#### 马陆镇

今年,宏泰园共种植了30亩西瓜,产量约为2800斤。值得一提的是,今年宏泰园还引进了西瓜新品种嘉定“双鲜”,预计5月20日上市。

地址:嘉旺路862号南大门游客中心

联系电话:59102389

#### 外冈镇

外冈镇的上海愉农生态农业专业合作社的西瓜大棚内,除8424外,合

作社还种植了20亩“黄小鲜”“红小鲜”西瓜。

地址:外冈镇银龙路恒涛路附近

联系电话:13391068555

来源:“上海嘉定”微信公众号

## 展览

### 张大千手稿在嘉展出

日前,“大风堂墨迹遗珍展”在嘉定江桥北虹桥美术馆启幕。此次展览历经半年多筹备,汇聚张大千、张善孖、熊松泉、顾翼等艺术大师70余件珍贵的手稿作品及来往书信,勾勒出“大风堂”艺苑流派的墨韵风骨与人文传承,呈现了一场跨越时空、连接古今的艺术盛宴。

位于展厅“C位”的是张大千的3幅真迹,人物之神、山水之妙、花鸟之趣,先生皆能妙手绘之,无所不精,令人称奇。此外,张大千与嘉定“三老”之一顾翼之间的来往书信也陈列在同一区域,供人品鉴。二人亦师亦友,雅好同赏、德艺相研,成就一段艺术佳话,充分体现了海派艺术家们的声气相求、和而不同。

此外,一系列出自熊松泉之笔的画虎手稿也让人眼前一亮,泛黄的纸张和霉斑难掩作品流畅的线条和肆意的笔势,不同形态的老虎神韵非凡,跃然于纸上。

此次展览持续至5月20日,感兴趣的市民可前往大饱眼福。

展览地址:北虹桥美术馆(景域大

道88号13幢)

开放时间:周二至周日9:30至16:30

来源:“上海嘉定”微信公众号

## 科普

### 上海轨道交通有哪些类型

轨道交通作为城市交通的“脉络”,承载着无数乘客的出行需求,穿梭于城市的各个角落。那上海轨道交通究竟有哪些类型呢?

#### 上海市域铁路

上海市域铁路是本市按照“一张网、多模式、广覆盖、高集约”,规划形成的市域线、市区线、局域线三个层次轨道交通网络的重要组成部分。当前,上海共有5条市域铁路在建,分别是机场联络线、南汇支线、嘉闵线、示范区线、南枫线。

#### 地铁

地铁是“地下铁路”的简称,原本指在地下运行的城市轨道交通系统。但随着城市轨道交通系统的发展,地铁有时会因建造环境,而将部分线路铺设在地上。地铁为大运量系统,高峰小时运送乘客的能力约为3万—6万人次。

#### 轻轨

轻轨的“轻”则源于对这种交通方式的描述,实际指的是轻载重,而非轻轴重和轨重。轻轨为中运量系统,高峰

小时输送乘客的能力约为1万—3万人次。上海轨道交通5号线是上海第一条真正的轻轨。5号线是中国第一条采用高架轻轨制式建成试运营的轨道线,也是第一条上海自行生产的轻轨车辆上线运营的轨道线。

#### 自动导向轨道

自动旅客捷运系统(APM),英文全称Automated People Mover System,是全自动无人驾驶运输系统。上海首条胶轮路轨全自动无人驾驶APM线(旅客自动运输系统)——浦江线主要服务于浦江镇居民,缓解沿线居民最后1公里出行难的问题。

#### 有轨电车

有轨电车(tram、streetcar、trolley),亦称路面电车,简称电车,是采用电力驱动并在轨道上行驶的轻型轨道交通车辆,是一种无污染的环保的公共交通工具。松江有轨电车车辆和车站采用黄黑配色,车辆外形与春蚕类似。自2018年12月26日开通以来,已融入松江市民的生活。

#### 磁悬浮

上海磁浮列车示范线西起2号线龙阳路站,东至浦东国际机场,在路线图中的标志色由黄色和绿色组成,是中国首条磁浮线路,最高时速达430公里,到浦东国际机场近30公里的路程,贴地“飞行”,只需7分钟。它也代表着浦东的发展速度。

来源:市交通委