



## /名医档案/

孙春荣:苏州市立医院北区普外科主任、主任医师。擅长腹腔镜胆囊切除术、胃肠道肿瘤及甲状腺疾病等普通外科手术治疗。

专家门诊时间:周四上午

## 大吃大喝后,当心急性胰腺炎上身

过完元宵,年才算过了。大家团聚在一起,吃吃喝喝,更免不了来点酒,但随之而来的病却更应该引起人们的重视,其中最为凶险的疾病莫过于重症急性胰腺炎,死亡率高达17%左右。

文/本报记者星华

### 暴饮暴食,会吃出急性胰腺炎

34岁的孙先生,之前有高脂血症,这次回老家过年,亲戚朋友聚会多喝了几杯酒,吃得比较油腻,引发了急性胰腺炎;而39岁的夏先生,过年在家中因大量饮酒引发腹痛,本来想忍忍,以为过会儿会好的,谁知并没有改善,只好到医院检查,结果发现白细胞高到14000,而且其他几项指标检查显示是急性胰腺炎病。

专家介绍,每年春节,都是胰腺炎的高发时期。胰腺是人体最大的消化腺,可合成大量的消化酶,胰腺疾病的发病与胆道疾病、饮酒、肥胖、高脂血症等有关,但暴饮暴食是急性胰腺炎的主要发病原因。如果没有节制,在短时间内一次性吃大量蛋白质及脂肪类食物,会刺激胰腺急速分泌大量胰液,如果胰管本来就不太畅通,就会造成胰管内压力急剧上升,胰液逆流回胰腺组织引发胰腺炎。

专家介绍,急性胰腺炎是比较常见的一种急腹症,其发病率占急腹症的三成以上。其中80%以上的病人病情较轻,即急性水肿性胰腺炎,可经非手术治疗。但是有10%左右的病人属于重症胰腺炎,即急性出血性坏死性胰腺炎,发现时胰腺的炎症已非可逆性或自限性,一般需要手术治疗。重症急性胰腺炎,死亡率高达17%左右。

### 胰腺炎,症状易弄混

专家介绍,对于那些因暴饮暴食而引起的急性胰腺炎,明显的症状就是持续时间较长的腹痛,但是很多人因为症状不明显而误以为是肠炎,导致没有得到及时的救治而加重病情。

#### 1、腹痛

急性胰腺炎多数为突然发病,表现为上腹痛,并多向肩背部放射,病人会觉得上腹及腰背部有“束带感”。腹痛的位置与病变的部位有关,如胰头的病变重者,腹痛以右上腹为主,并向右肩放射;病变在胰尾者,则腹痛以左上腹为重,并向左肩放射。疼痛强度与病变程度多相一致。

#### 2、恶心呕吐

急性胰腺炎发病之初还会出现恶性呕吐的症状,其特点是呕吐后不能使腹痛缓解。呕吐的频度也与病变的严重程度相一致。水肿性胰腺炎,不仅会恶心,还会呕吐1~3次;出血性胰腺炎时,呕吐剧烈或为持续性频频干呕。

#### 3、发热、黄疸

急性胰腺炎也会有发热,黄疸等症状。水肿性

胰腺炎,可不发热或仅有轻度发热;出血坏死性胰腺炎则可出现高热,若发热不退,则可能有并发症出现,如胰腺脓肿等。黄疸的发生,可能为并发胆道疾病或为肿大的胰头压迫胆总管所致。

另外,有极少数患者发病非常急骤,可能无明显症状或出现症状不久,即发生休克或死亡,称为猝死型或暴发性胰腺炎。

### 预防急性胰腺炎先要管住嘴

急性胰腺炎来势汹汹,一旦得上,其主动权就不掌握在病人手里,完全要靠医生的抢救治疗。所以,对待此病重在“防患于未然”,把防止胰腺炎发生的主动权掌握在自己的手里。

**1、把住嘴馋关。**高脂肪、高蛋白的食物加上酒精的刺激,促使胰腺急速大量分泌,导致胰液泛滥成灾的原因。所以,应坚持饮食清淡,讲究少而精;少量饮酒;多吃蔬菜、水果,少吃油腻食物。

**2、治疗胆结石症。**很多急性胰腺炎多半伴有胆道系统的疾患,特别是胆结石症。由于许多人的胆结石无症状,体检时才发现。因此,中老年人应定期体检,做一下肝胆B超检查。如果发现胆结石或以往有胆道系统的病史,都应该及早治疗。

## 如何发现“小肠气”?

嘉宾:殷骏 苏大附一院胃肠外科主任医师

有一句话叫“小洞不补,大洞吃苦”。对于疝气,老百姓都比较熟悉,这个疾病就是要早发现,早治疗。疝气俗称小肠气,最常见的是腹股沟疝,主要常见于两类人群,一类是儿童,一类是老年人。

儿童往往是由先天因素导致,在胎儿期腹股沟区发育不良,形成儿童腹股沟疝。而老年人随着年龄增长,

腹股沟区的筋膜、肌肉变薄弱,当腹腔压力增高的时候,腹腔的脏器会通过薄弱区突出于体表,形成疝气。

如何自查疝气呢?站立的时候会突出一个包块,躺平的时候又可以回纳进去,这个情况往往就是疝气了。对于疝气的治疗目前也很简单,通过腹腔镜把薄弱区域修补起来就好,术后第二天就能出院。

### 【养生之道】

## 这些饮食的误区,你知道吗?

#### 牛奶应“吃”而不应喝

说起牛奶的食用方法,很多人不以为然,“这还用说吗?不就是咕嘟咕嘟喝下去呗。”专家说,这是不科学的,食用牛奶的方法也有讲究,应该提倡“吃”牛奶而不是喝牛奶,就是可搭配馒头、面包等淀粉食物同时喝牛奶,让牛奶在口腔中慢慢咀嚼后再咽下肚,让牛奶与唾液消化酶充分接触,也可以延缓牛奶在胃中的停留时间,与胃液中消化酶进行酶解作用,缓慢地排到肠道,便于肠道吸收利用。如果大口喝牛奶,不利于肠道吸收。

#### 老年人最好晚上喝牛奶

很多人有在早上喝牛奶的习惯,其实,从补钙的角度出发,对于老年人来说,应该在晚上喝牛奶,最好是临睡前。这是因为此时喝牛奶赶上了机体的低血钙状态,牛奶中的钙正好可以“雪中送炭”,既可改变机体钙入不敷出的状态,又不必动用骨骼中的钙;既可维持血钙平衡,骨骼也不会脱钙,有利于防止骨质疏松和骨折。

#### 只喝鸡汤不吃肉也不对

不少人认为荤菜的精华在汤中,

因此只喝鸡汤而抛弃了鸡肉,其实这也是一个常见的误区。鸡、鸭、鹅、鸽、兔肉中含有丰富的蛋白质,禽肉的脂肪均匀地分布于全身组织中,是禽肉味道鲜美的重要原因。禽肉的汤中含氮浸出物多,所以鸡汤、鸭汤的味道比较鲜美。荤菜的精华是蛋白质,而蛋白质一遇高热或者煲汤,时间太久就会凝固起来,只有很少的一部分蛋白质溶解在汤内,大部分仍留在肉中,因此只喝鸡汤不吃鸡肉是不对的。

#### 最好餐前吃水果

饭后吃水果,日久会导致消化功能紊乱,容易引起腹泻。尤其是当吃完全含高金属的食物时,比如蟹和贝类食物等,就千万不能吃含维生素C高的水果。因为维C具有还原性,会把高金属化合物还原成高金属单质,直接影响健康。如把吃水果的时间改在饭前,就可以使人体免疫功能保持正常。而水果中的许多成分是水溶性的,如维生素C等,餐前食用更易于消化和吸收。饭前吃水果还有个优点,水果的饱腹感使你少吃饭。但要注意的是,有些水果是不宜在饭前吃的,比如西红柿、柿子、橘子、山楂、香蕉等都不能空腹吃。

## FM91.1《天天健康》预告

#### 2月6日(周一)

超健康:体温的奥秘

嘉宾:常新 苏大附一院风湿免疫科主任

陆丽雯 唯亭社区卫生服务中心预防保健科副科长

#### 2月7日(周二)

大医生:眩晕的多种可能

嘉宾:方琪 苏州市独墅湖医院院长、神经内科主任医师、教授、博导

#### 2月8日(周三)

超健康:药怎么吃才好

嘉宾:冯璜 苏大附一院消化内科主任医师

高媛 苏大附一院药学部副主任药师

#### 2月9日(周四)

大医生:运动康复

嘉宾:郝跃峰 苏州市立医院北区副院长、骨科主任医师

#### 2月10日(周五)

成长没烦恼:儿童骨骼健康

嘉宾:王晓东 苏州大学附属儿童医院院长、骨科主任医师、教授、博导