

男子长期喝碳酸饮料引发胰腺炎

武进中医医院专家提醒：年关将至，注意合理饮食

近年来，急性胰腺炎的发病率不断增加，发病也越来越年轻化，这与不健康的饮食结构、饮食习惯有关。近日，一位年轻人就因长期喝可乐等碳酸饮料，暴饮暴食，患上了急性胰腺炎合并糖尿病酮症酸中毒。经过武进中医医院脾胃病科精心救治，现已恢复良好，康复出院。

刘先生今年35岁，身高1.6米，体重达到了90公斤，平时经常吃外卖，喝可乐等碳酸饮料。数天前，他在聚餐时喝下了3升可乐，当天便出现了上腹部胀痛。第二天，情况越发严重，开始恶心、呕吐，精神萎靡，在家人的陪伴下来到武进中医医院就诊。脾胃病

科副主任、副主任中医师张科接诊后，询问是否有糖尿病、高血压、高血脂等既往病史，刘先生家人一概否认，表示他身体一向很好。然而，检查的结果令人大吃一惊。

腹部CT提示刘先生有脂肪肝、胰头饱满、周围多发渗出，可能存在胰腺炎。同时，血化验结果显示血脂异常升高，血甘油三酯达到了正常上限的10多倍，血酮高达3.04mmol/L（正常值为0.03~0.5mmol/L），血糖高达38.8mmol/L，诊断为II型糖尿病、高脂血症急性胰腺炎合并糖尿病酮症酸中毒，随即收住入院。

急性胰腺炎为脾胃病科常见的急腹症，糖尿病酮症酸中毒则是内分泌科急症。急性胰腺炎可能引发胰腺假性囊肿、急性呼吸窘迫综合征、多器官功能障碍综合征、感染性休克等危险情况。酮症酸中毒是糖尿病最常见的严重急性并发症之一，可能诱发脑水肿、电解质紊乱、急性肾衰竭、昏迷休克等后果。两者虽分科不同，但均与胰腺存在密切关联，合并爆发时会形成恶性循环加重病情，情况更为复杂凶险。

张科随即联系内分泌科紧急会诊，予禁食、补液支持、抗感染、抑制胰酶活性、抑制

胰腺分泌、抑酸护胃、胰岛素降血糖、纠正酮症酸中毒、维持水电解质平衡等针对性救治，结合通腑泄热的中药汤剂，佐以丹参注射液活血化瘀。经过脾胃病科、内分泌科等多学科共同努力，精准治疗，在医护人员的精心照料下，刘先生急性胰腺炎、糖尿病酮症酸中毒的病情得到了有效控制，转危为安。一周后，他血糖平稳，各项指标恢复良好，出院休养。

“急性胰腺炎根据病因分为胆源性胰腺炎、酒精性胰腺炎及高脂血症型胰腺炎等。患者表现为腹痛、恶心、呕吐等症状，甚至可能出现低血压、休克。高脂血症型胰腺炎与血甘油三酯水平密切相关，发病有年轻、复发率高、发生重型胰腺炎可能性大等特点。实际上，糖尿病与急性胰腺炎之间的关系十分密切。在暴饮暴食后，糖尿病患者比正常人更易诱发急性胰腺炎。刘先生在喝下大量碳酸饮料后，血糖急剧升高，从而诱发了糖尿病的急性并发症——糖尿病酮症酸中毒。酮症酸中毒会引起糖脂代谢紊乱，出现高脂血症，损伤胰腺细胞，最终导致了胰腺炎发生或加重。而急性胰腺炎又会反过来加重血糖的异常升高，加重酮症

专家介绍 >>



张科 武进中医医院脾胃病科、内镜室副主任，副主任中医师。曾在江苏省中西医结合医院脾胃病科进修，擅长急慢性腹痛腹泻、胃炎、消化性溃疡、功能性消化不良、消化道出血、便秘、胃肠道息肉等疾病的西医和中医治疗，熟练操作胃肠镜检查 and 内镜下治疗。专家门诊时间：周四全天

酸中毒。”张科介绍。

专家建议，年关将至，胰腺炎高发。预防胰腺炎，首先要养成良好的生活习惯和规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，避免酗酒，多吃蔬菜和瓜果。体型肥胖者要适当减重，勤锻炼、

清淡饮食，避免大量摄入高油脂食物。高脂血症患者要定期监测血脂情况，在医生指导下积极控制血脂水平。胆石症患者定期复查彩超，积极处理胆源性疾病。糖尿病患者要遵医嘱服药，积极控制血糖。



扫码关注武进中医医院
微信公众号

“世界上最遥远的距离莫过于我们坐在一起，而你却在玩手机。”在心理门诊和心理热线的咨询中，一些家长总是很苦恼孩子一放假就抱着手机玩，也不肯与家里人交流，多问几句就嫌烦，不知道该如何改变这种情况。如今，何止是孩子，不管是在餐厅、车站、公司、家里，甚至在一些聚会场合，有几个人不在刷手机？

过度依赖手机，影响人际关系

智能手机的发展改变了人们交流互动的方式，它可以增强远距离的社会联系，同时也可能破坏近距离的交流互动。各大短视频软件依靠精准的算法推送让我们沉迷其中。下班回家后，明明想静下心来阅读书籍，或是跟家人一起看看电视、聊天交流，但往往被手机推送的消息吸引，各看各的手机，一刷一晚上，研究者将这种现象称为“手机冷落行为”，即个体在社交场合不注意身边的环境，只顾低头玩手机而冷落身边的人或事物的行为。这种现象在当今社会非常普遍，已经成为一种新型社交情境行为。

现代人生活节奏快，工作压力大，很多人只能通过碎片时间来进行放松，而手机成为了一个方便快捷的消遣工具。随着移动互联网的发展，手机功能也越来越强大，人们可以在手机上完成很多工作和生活上的事情，例如购物、支付、通讯等，因此手机成为了人们生活中必不可少的一部分。社交媒体的普

及使得人们更容易沉迷于虚拟的社交世界，而忽视了现实中的人际关系。此外，得益于各大短视频平台的信息传递，手机成为了获取信息的重要工具。在过去，行万里路，方知天地之广阔，而现在依靠世界各地网友上传的视频，人们足不出户也能“云”游世界。手机作为信息获取的重要工具，可能使人在社交场合中过度沉浸于浏览信息，而忽略了身边的人。还有一些人可能由于长期养成的手机使用习惯，习惯性地在社交场合中使用手机，而不自觉地冷落了身边的人。

当然还有一些其他因素也会产生这种现象，对于一些自卑或是不合群的人来说，真实的社交互动可能会让他们感觉不适、焦虑，或是那些受挫抑郁、心情压抑的人，本能地想逃避现实，将注意力转向移动设备，或是利用手机来维持社会联系，这是能让他们感受到安全的区域。此外，还有研究认为，在恋爱关系中有更多焦虑情绪的人也会更倾向于强迫性使用手机。

手机冷落行为对人际关系的影响是不可忽视的。首先，过度使用手机会削弱人们的社交能力，导致人们在面对面的交流中表现不自然、紧张、害羞等。其次，手机冷落行为会让人与人之间的距离变得更加遥远，使人们失去真正的情感交流和互动机会。此外，如果一个人在社交场合中总是低头玩手机，也会给其他人留下不礼貌、不尊重他人的印象，影响个人形象和人际关系。

为了改善手机冷落行为，我们可以采取一些措施。首先，是自我意识的培养。要意识到手机冷落行为的存在，培养自我控制意识，主动减少在社交场合中的手机使用时间。其次，要注重提高自

己的社交能力和技巧，学会与人面对面交流和互动。此外，可以多参加一些线下活动和社交聚会，扩大自己的人脉圈和社交圈，增加与他人交流的机会。最后要有意识地控制手机使用的时间和频率，避免在社交场合中过度使用手机。同时，也要关注自己的心理健康，避免因自卑心理或缺乏自信而过度依赖手机。

总之，手机冷落行为是一个值得关注的社会问题，它对人际关系和个人发展都带来了负面影响。要通过有意识地控制手机使用的时间和频率，提高自己的社交能力和技巧，建立更加健康、积极的人际关系。（田靖晗）



别因手机冷落了家人

合理使用手机，改善手机冷落行为

作者介绍



田靖晗 武进三院
初级心理治疗师，心理危机干预小组成员。2017年本科毕业于南京中医药大学应用心理学专业，2020年北京体育大学应用心理学硕士研究生毕业后进入武进三院。

心灵之窗

武进第三人民医院 特约刊登