

胰腺炎患者需要完全戒酒

这种病易反复发作,中重度病死率达13%~35%



胰腺藏在人体深处,体格不大,形状像个红薯。作为消化器官之一,平时一直勤勤恳恳、默默无闻地工作。然而,一旦发生病变,往往会带来大麻烦。即使是看起来不算“大病”的急性胰腺炎,病情严重者死亡率也很高。

因急性胰腺炎,两年住院八次

“医生,我没忍住,过年喝了些酒,又复发了。”躺在医院消化内科病床上的赵先生笑着对医生说,“过年亲戚朋友一多,就想着喝点酒热闹热闹,没想到又惹来麻烦。”

这已经是赵先生两年内第八次因为急性胰腺炎住院了,几乎每次都是因为和亲戚朋友或客户吃饭时饮酒,导致急性胰腺炎复发,不得不住院治疗。

每逢假期,急性胰腺炎患者都会明显增加。今年春节假期也不例外。医生说,病房里几乎都是通过急诊收治的急性胰腺炎患者。

之所以假期急性胰腺炎多发,与其病因有直接关系。“暴饮暴食、大量饮酒都会诱发急性胰腺炎。”专家介绍,高脂血症患者、胆石症患者等都是急性胰腺炎的高危人群。

根据《急性胰腺炎急诊诊断及治疗专家共识(2021年)》,急性胰腺炎全世界每年的发病率为13~45/10万,中国近20年间发病率由0.19%上升至0.71%。其中,80%~85%的患者属于轻度,病死率较小,但也有约20%的患者会由局部发展累及全身器官及系统,成为中度或重度胰腺

炎,病死率可达13%~35%。

暴饮暴食、饮酒都会诱发急性胰腺炎

“胰腺是我们身体的消化器官,它会分泌产生胰液,其中的消化酶是化学反应的催化剂,帮助我们肠道消化吸收食物。”专家介绍,当我们暴饮暴食时,尤其是摄入了大量高蛋白和高脂肪食物,胰腺就会超负荷分泌胰液。

而胰液需要通过一条直径只有1~2毫米的胰管,才能顺利从胰腺进入十二指肠,再和食物相结合。胰液分泌过多时,狭窄的胰管无法承载快速分泌的胰液,部分胰液便会回流到胰腺组织内。

当胰腺内局部胰液浓度过高,胰液就会开始消化胰腺器官本身,由此造成胰腺的化学性炎症。如果不及规范治疗,还可能带来细菌感染等问题。同时,还有部分胰液会进入血液,因此,胰腺炎患者就诊时抽血检查,往往会发现血液中的脂肪酶和蛋白酶指标明显升高。

“除了摄入过多高蛋白和高脂肪食物,饮酒过多也会诱发急性胰腺炎。”专家解释说,这是因为酒精会刺激胰液分泌,同时也会刺激胃和十二指肠水肿,当连接胰管的十二指肠处水肿时,也会产生阻碍胰液流通的效果。

对于高脂血症患者来说,血液中的脂肪容易在胰管中形成脂肪滴堵住胰管;而胆囊属于储存消化液的器官,当我们暴饮暴食时,为了释放更多消化液,胆囊使劲儿收缩,收

缩过程中,胆结石可能会被排到胆管中,胆管和胰管几乎在同一位置和十二指肠相连,因此,胆结石也会同时堵住胰管。这就是高脂血症和胆石症人群是急性胰腺炎高危人群的主要原因。

腹痛是主要症状,或伴随恶心呕吐等

“急性胰腺炎的发生通常表现为腹部剧烈疼痛,通常难以忍受,如果没经过治疗,能持续很长时间不缓解,甚至会感觉向胸部、背部、左侧腹部放射。”专家介绍,同时还会伴有恶心、呕吐、腹胀等症状。

正因如此,急性胰腺炎的症状并没有很强的典型性,急性胆囊炎、消化性溃疡疾病、胆管结石等疾病都可能表现出这些症状,需要由专业医生加以诊断。

专家表示,结合病史询问、体格检查,以及必要的血液化验和影像学检查,急性胰腺炎的诊断并不困难。但是,如果患者在症状刚出现时检查,可能血液化验和影像学检查表现并不明显,需要再次检查以排查。“很多患者不理解这种做法,认为医生是在过度检查。”专家说道。

急性胰腺炎具有病情进展快、并发症多、病死率高的特点,需要在急性反应期进行综合治疗,预防脏器功能障碍,从而降低病死率。

林森介绍,急性胰腺炎的救治过程包括液体管理、镇痛镇静管理、抗生素的使用、营养支持、脏器功能支持、外科并发症的处理等,严重者需要外科手术。

这种病极易复发,患者应完全戒酒

急性胰腺炎的复发是很多患者都关心的问题。对此,专家表示,一旦发生过急性胰腺炎,胰管内会因为胰液的破坏作用而凹凸不平,胰液流出的通道已不如原来通畅。一旦再有外界刺激,很容易复发。

其实大部分急性胰腺炎都是可以预防避免的。专家提醒,首先要做到规律饮食,不暴饮暴食;发生过胰腺炎后,要完全戒酒;高脂血症患者要规范治疗高脂血症,不要因为无症状就不重视。对于伴有胆囊结石的轻度胆源性胰腺炎患者,最好在住院期间进行腹腔镜胆囊切除术,从而防止胆源性胰腺炎复发。

(据齐鲁晚报)

健康提示

雨水时节谨防“倒春寒”

2月18日是二十四节气中的雨水,雨水是反映雨量变化的节令。从雨水时节开始,天气将渐渐回暖,气温有所升高,同时降雨会逐渐增多。中医认为肝主生发,故春季肝气旺盛,肝木易克脾土,故春季养生不当容易损伤脾脏,从而导致脾胃功能的下降,故雨水前后应当着重养护脾脏,重点在于以下几点:

避寒 湿气一般夹“寒”而来,因此雨水前后必须注意保暖,切勿受凉。

饮食 保持均衡,食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应的比例。同时还要保持五味不偏,尽量少吃辛辣食品,多吃新鲜蔬菜、水果等,并且要注意少食生冷之物,以顾护脾胃阳气。

情志 保持心情愉快。怒易伤肝,思易伤脾。太激烈的情感会导致脏腑功能失衡。

运动 在春季进行适当的运动,如散步、打太极拳等,既能使人体气血通畅,又可以怡情养肝,达到护肝保健的作用。

雨水后,降雨量增多,很容易在气温渐渐回暖的时候,突然由于降雨而引起气温下降,也就是所谓的“倒春寒”。“倒春寒”对老年人和小孩的身体健康威胁较大,特别是温度骤然下降的时候,老年人的血压会明显升高,容易诱发心脏病、心肌梗塞等。而小孩则容易因气温的改变而引起呼吸系统疾病,导致感冒和发烧。因此,春季要注意保暖,不要过早地减少衣物。

(据老年生活报)

春季祛湿气喝陈皮普洱茶

今年很早就感受到了开春的湿润,但湿是最伤脾的,很多人知道要祛湿,但是祛湿的方法往往都是不正确的。中医祛湿的方法有多种,关键原则是强健脾胃,温阳补气,阳气足了,湿气就能化解,脾胃功能好了,水分的代谢能力也会正常。

进入春季以后,湿气慢慢加重,现在可以喝一些陈皮普洱茶,陈皮理气燥湿,普洱性温,有温养脾胃的功效。成人和儿童都可以喝,注意给孩子喝的时候,要加1

倍~2倍的水来稀释。

明显脾虚、湿重者,则可用健脾祛湿方来作为每天保健的茶饮。这个经验方中包含了党参、茯苓等补气、健脾、祛湿的要药,不仅祛湿,还能健脾养胃、温阳补气,可以很好地改善虚和湿的体质。

如果容易发胖、明显有肚臃,坚持使用1个~2个疗程也会有很好的减肥瘦身的效果。更重要的是,改变脾虚易湿的体质状态,脾胃好,整体的抵抗力就会很好。

(据大河健康报)

小虎牙不能“一拔了之”



最近,真真因为想矫正小虎牙到医院就诊。口腔科医生对她进行了详细的口腔检查,问道:“为什么现在想矫正呢?”她说:“和同学合照时,我的小虎牙就像獠牙。而且我闭上嘴时两边有点凸起,显得嘴凸,这样让我很不舒服。虎牙还经常戳破我的嘴唇,导致出现口腔溃疡……”

其实,小虎牙在口腔专业上指的是唇侧异位萌出的尖牙,又因其形态是一个尖锐的牙尖而得名。尖牙的作用很大,牙尖长且大,似一把尖利的匕首,利于撕咬食物;尖牙位于口角处,起支撑角的作用,让人保持年轻活力。

但小虎牙是错位的尖牙,虽说作用重大,但在错的位置上就会出现一系列问题:小虎牙的附近由于牙齿排列不齐,不易清洁,易出现菌斑堆积、牙龈肿胀、龋齿坏牙等情况,易引发牙周炎,造成牙龈萎缩、口臭、牙齿松动等情况。小虎

牙使得上下牙齿无法正常咬合在一起,无法发挥尖牙应有的“撕咬”功能,严重时会导致颞下颌关节病等;尖锐的牙尖会刺破口腔黏膜,继发口腔溃疡等。

既然问题那么多,那么小虎牙能否“一拔了之”?

尖牙的作用很大,一旦拔除尖牙,会出现口角塌陷、鼻唇沟加深、表情呆板,由于面部不够丰满,会出现未老先衰的感觉,也失去了尖牙保护牙齿咬合的作用。

处理小虎牙的正确方法是将牙齿排齐,调整咬合关系,恢复牙齿应有的功能作用。矫正手段有很多,有传统的托槽,也有隐形牙套。由于小虎牙是被挤出去的,要想把它排列在正常的牙弓内,需要为其腾出空间,常规的方法是拔牙、扩牙弓、推磨牙向等矫正方法,越早矫正越有利于发挥牙槽骨的改建活力及生长潜力。

(据大河健康报)

三招帮助老人应对“节日综合征”

春节假期结束了。节日期间,由于人们的生活习惯有所改变,加上假期结束,不少人会出现生理、心理的不适,因此“节日综合征”就不可避免地出现了。

专家介绍,从医学角度来讲,“节日综合征”是人们在长假后,精神状态由紧张到松弛,再由松弛到紧张,身心所出现的植物神经功能紊乱和人体免疫力系统紊乱,如:焦虑忧郁、失眠、胃口不佳、全身不适等。由于每个人的情况不同,因此出现的不适也不尽相同。专家指出,无论何种症状,老年人不妨从以下几个方面来进行自我调整。

合理饮食,多吃蔬菜

节日期间,人们的餐桌难免大鱼大肉,因此消化不良困扰了很多老年人。“节后适当减少肉类的摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜,尤其是富含B族维生素和矿物质的深绿色蔬菜,对于老年人缓解肠胃不适

是很有帮助的。”专家介绍,老年人经常食用一些养胃促消化且能促进肠道迅速排除毒素的食物,如山楂、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等会有不错的养生效果。

调整作息,早睡早起

春节假期,不少老年人子孙绕膝,因此作息时常被打乱,从而导致老年人出现睡眠紊乱的情况。专家建议老年人,一旦出现这种症状,应及时进行调整。睡前千万不要谈论让人兴奋的事情,不要做任何动脑的活动。可以适当做点轻柔活动,比如瑜伽动作,或床上体操,让大脑放松下来。当然睡前洗一个热水澡、喝一杯热牛奶、用热水泡泡脚,听听音乐也可以帮助老人顺利入睡。

调整心理,舒缓情绪

假期后,由于家中的孩子大多

都会离家上班,这种心理落差往往让老年人出现情绪低落、悲伤、消极等不良情绪。“如果老人出现这种情况,家人要多安慰、多陪伴老人,以此来舒缓老人心中的压抑。”专家介绍,如果老人烦躁、焦虑的情绪持续存在,家人可以选择先接受这些不良情绪,不要和情绪较劲,此时可指导老人做点事情,如和朋友交流、适量运动或者增加一些文娱活动,在做这些具体事情的同时,老人那些消极的、不良的情绪自然而然会减少。

适量运动,重获元气

节后适度运动可让老年朋友元气满满,如进行一些有氧运动,跑步、打球等,让自己出出汗,就能够快速恢复状态。专家建议老年人在运动前要先做一些准备活动,比如:慢跑、搓脸、拍打全身肌肉等,以免运动中发生意外。

(据老年生活报)