

“大补”过后 他们被送进ICU……

专家提醒:七成急性胰腺炎患者发病前曾暴饮暴食 冬日进补要适度

早报会客厅

冬日温度低,很多市民食欲大开,也在刻意进补以增强免疫力。但毫无节制的饮食可能会带来种种隐患。尤其是高血压、高血脂、高血糖的患者,本身就是急性胰腺炎的高危人群,如果在饮食上不注意,就很容易患上急性胰腺炎。青岛市第三人民医院肝胆外科统计,本月以来该科就陆续接收7位胰腺炎患者。肝胆外科主任朱武晖提醒,由于最近气温变化大,年龄大的患者血管循环不畅,再加上饮食习惯差等原因,很容易引起急性胰腺炎复发。胰腺炎患者若不及时就诊,严重的会引发休克,甚至死亡。



当心大吃大喝增加身体负担。 资料图片



名医档案

朱武晖,青岛市第三人民医院肝胆外科主任,主任医师,医学博士。毕业于武汉大学,中国内镜医师协会微创保胆基地主任,世界内镜医师协会胆囊与保胆中国协会常委,世界内镜医师协会胆囊与保胆中国协会山东分会常委,山东省医学会微创医学分会委员,青岛市循证医学专业委员,青岛市抗癌协会胰腺癌专委会常委,青岛老年医学会介入专委会常务委员。擅长肝胆胰系统良恶性疾病及疑难杂症的诊治及微创外科。目前专注于胆石症的微创治疗。

饮酒+暴食

他们住进了ICU

12月1日晚上9时许,家住李沧区的刘先生(化名)酒足饭饱之后,突然腹部疼痛起来,随后持续剧烈疼痛,他全身都湿透了,头发上汗珠一直往下滴。家人赶紧带他来青岛市第三人民医院就诊,肝胆外科医师接诊后发现,刘先生患上了急性胰腺炎。

通过禁食禁水、肠胃减压、抗感染、营养支持及抑制胰液分泌等常规治疗后,刘先生的病情稍稍得到缓解。然而,由于其急性胰腺炎发展速度太快,引发了肺部、心脏的损害,并发症严重,刘先生出现了呼吸暂停等重症,不得不转入ICU救治。5日上午,刘先生的病情得到了控制住,转入肝胆外科后续治疗。

无独有偶,家住城阳区的小吴(化名)开着一家网店,平时每天要在电脑前工作十三四个小时,忙起来连吃饭都顾不上。疏于运动的这几年,他的体重直线飙升,身高1.7米,体重高达220斤。小吴性格豪爽,人缘极好,不少朋友喜欢找他吃吃饭聊聊天。入冬后,小吴隔三差五就跟朋友一起去撸串喝酒吃火锅。

11月12日,小吴感觉腹部有些隐痛,以为是胃炎,自行吃了点胃药,并没有明显好转,年轻的他也没有放在心上。一周后,他再次跟朋友聚餐,一顿火锅几瓶啤酒下肚,当晚回家就腹痛不止,还不停地呕吐。

第二天一早,家人发现小吴冷汗不止,赶紧将他送到青岛市第三人民医院。急诊医生通过抽血化验和CT检查,确诊为急性胰腺炎。对症处理后,症状没有丝毫好转,很快出现血压下降、多器官功能衰竭和休克,当即转入重症监护室抢救。经过了紧急抢救之后,才脱离了危险。

朱武晖表示,近期接诊的患者中以30—50岁的中青年人为主,血脂高的占了一半以上。他们中平时工作都比较忙,有的即便知道血脂有些高,也没当回事。正是因为血脂高了,血液黏稠,血循环障碍,加上不注意饮食等多种原因,导致了胰腺炎高发。“重症胰腺炎因发病急、重、危,死亡率比较高。而爆发性胰腺炎则更高,其死亡率高达30%以上。”朱武晖介绍。

“尤其是酒精与高蛋白高脂肪食物同时摄入,胰脂肪酶分解甘油三酯,释出的游离脂肪酸也会损害胰腺。”朱武晖指出,像患有胆囊结石和高脂血症的人,一旦暴饮暴食,极易诱发重症急性胰腺炎。他解释,酒精对胰腺有明确的直接毒性,长期饮酒容易形成蛋白栓子堵塞胰管;大量饮酒和暴食会促进胰酶大量分泌来消化食物,一旦胰管堵塞,胰液排出不畅,就会导致胰腺管内压力骤然上升,诱发急性胰腺炎。

进补频繁

补出急性胰腺炎

入冬以来,市民“冬补”的热情愈发升温。63岁的张女士吃大餐后突然出现腹部剧烈疼痛,到急诊就诊后,她的抽血化验结果让所有人吓了一跳。血脂严重超标,静脉血放置后竟然还出现了“奶茶色”。张女士被诊断为高脂血症胰腺炎,病情危重,紧急送入ICU治疗后,才得以脱险,近日已出院。原来,张女士平时特别喜欢吃肉,而且总觉得自己营养不良,身体虚弱,因此“秋冬进补”也更频繁。病发当天晚上,张女士吃了牛肉和海参炖鸡等“大补”食物。

据介绍,张女士当天因腹痛被送往医院后,抽血化验发现血脂严重超标,高达114.2mmol/L,比正常人高了整整67倍。总胆固醇达22.85mmol/L,是正常人的4倍,脂肪酶也高达534.1。尤其吓人的是,张女士的静脉血放置后出现了类似奶茶的颜色。另外,腹部CT提示胰腺水肿增大,医生考虑张女士属于严重急性胰腺炎,并出现肾功能衰竭情况,病情危重,紧急联系重症医学科抢救。经过医生的全力抢救,张女士病情得到控制,令人恐怖的高脂血症得到控制,血脂从最高时的114.2mmol/L下降到7mmol/L,腹部疼痛也不再出现。随着病情逐步好转,目前已康复出院。

“每年冬季,都是急性胰腺炎和急性胆囊炎疾病的相对高发时期。”朱武晖介绍,人们在冬季进补的食物,往往是高脂、高糖、高胆固醇等“三高”食物,如果在短时间内大量食用,很可能会出现腹痛、腹胀等消化不良的症状,严重时会引起胆结石、胆囊炎等问题。对患有胆囊炎、胆结石等病的人来说,如果不注意饮食,就很有可能会让旧病复发,甚至出现急性重症胆管炎进而引发胆源性胰腺炎甚至休克等情况。

“并不是说有胆囊炎、胆结石或胰腺炎等疾病的人,就不能进补和吃火锅,关键是量不要多,不要太频繁,同时荤素要搭配得当。”朱武晖说,可多吃些新鲜水果和蔬菜,一定要少吃含高脂肪、高胆固醇的动物内脏及肥肉、奶油、油炸食品,尽量不吃油炸荷包蛋,以免诱发胆绞痛,同时要避免过量饮酒。

适度进食

以免胰腺受伤害

据记者了解,每年夏季和冬季,医院隔三差五就会接诊因吃夜宵、喝酒水饮料、暴饮暴食等不良生活习惯而导致急性胰腺炎的患者。朱武晖告诉记者,超过七成人在发病前都有暴饮暴食。他提醒,引发急性胰腺炎主要有三类原因:

一是胆囊结石排入胆管,胆汁返流入胰管,激活胰液中的消化酶,产生胰腺的“自我消化”,导致急性胰腺炎发生。需要提醒的是,胆囊结石的形成,大多也是因为长期不健康的饮食习惯和高脂肪、高热量的食物摄入所致。

二是饮酒,酒精会刺激胰液分泌,使胰管内压力增高,并使胰液中消化酶含量增加,小胰管破裂,胰液进入胰腺组织间隙,胰液中的消化酶被激活,导致胰腺“自我消化”和胰腺炎症,这也是急性胰腺炎的主要原因之一。

三是高脂血症,随着高脂肪、高热量食物摄入的不断增加,该原因导致的胰腺炎患者也在逐渐增多。“气温骤降,人体对能量的需求会增加,更容易饥饿,进食也会相应地增加,但还是要注意适量进食,尤其不要暴饮暴食。”朱武晖表示,目前他和同事们接诊的急性胰腺炎患者均为饮食不节制、饮酒引发的,这些患者大多此前就有基础疾病,譬如以前就患过胰腺炎或者本身血脂就较高。他提醒,有胰腺基础病或者本身血脂高的人群,尤其要注意合理饮食。同时,可以通过调节饮食、锻炼等方法,将血脂和体重控制在正常水平,避免因高血脂导致的急性胰腺炎。