

对于很多吃货来说,没有什么是一顿火锅不能解决的。大口吃肉、大口喝酒,辛辣刺激的食物和酒精的双重作用下,肠胃脆弱的“火锅青年”往往很遭罪。不规律的作息和饮食,正在给你的胰腺埋下一颗“定时炸弹”。

冬季高发的急性胰腺炎是啥病?腹痛就是胰腺炎?胰腺炎最爱找上哪些人?如何治疗与预防?听听专家怎么说!

急性胰腺炎为何这么厉害?

胰腺“隐居”于腹腔深处,在肚脐以上5—10厘米,是人体仅次于肝脏的消化器官。主要工作是参与人体的消化和代谢。

1. 外分泌功能——消化

胰腺每天会分泌约750ml—1500ml的胰液,其主要成分为腺泡细胞分泌的各种消化酶及由导管分泌的水和碳酸氢盐。这些胰液会排入小肠,是消化蛋白质、脂肪和糖的主力部队。

2. 内分泌功能——参与血糖调控

胰腺分泌的胰岛素和胰高血糖素能调节血糖,一旦它出现问题,可能会引起糖尿病。

急性胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病。正常情况下,消化酶在胰腺里面是没有消化作用的,引流到十二指肠里面才激活。但是因为各种因素(如胆道系统疾病、感染、高血脂、酗酒等),造成可能会提前激活胰液中的酶原,胰酶开始消化胰腺自己,从而引起急性胰腺炎。

根据临床表现的轻重,将急性胰腺炎分为三种类型:轻症急性胰腺炎、中度重症急性胰腺炎和重症急性胰腺炎。

轻症急性胰腺炎主要以胰腺水肿为主,是一种自限性疾病,一般来说,1—2周就可以恢复。如果治疗不及时也有可能进展成重症。

中度重症和重症急性胰腺炎就严重多了,尤其是重症者病情凶险,并发症多(休克、腹膜炎、败血症等)、死亡率高,甚至可在发病数小时内死亡。因此,我们需要高度警惕类似的可疑症状,一旦怀疑胰腺炎,需尽快就诊并治疗。

腹痛是急性胰腺炎的主要症状。急性发作的持续性上腹剧烈疼痛,可向腰背部呈放射性。仰卧位时加剧,坐位或前屈位时减轻,不能被解痉止痛药所缓解。如有胰腺出血坏死,引起腹膜炎,可表现为全腹痛、腹胀,严重者可出现休克。

胰腺炎病因有哪些?

不健康的饮食习惯易诱发。导致胰腺炎发生的因素有很多,最常见的几种因素包括:胆道疾病、高脂血症和长期大量饮酒等。

总结一句:就是不健康的饮食习惯。

1. **胆道疾病** 超过一半的急性胰腺炎是由胆道疾病引起的,比如胆囊结石或胆总管结石。胆汁的排出口和胰腺导管开口有一个共用的胆胰壶腹部,如果这个地方刚好被掉落的胆结石堵塞,会引起胰液排出受阻,胆汁反流到胰管内,导致胰酶原激活,从而引起胰腺组织不同程度的损害,这就是我们所说的胆源性胰腺炎。

2. **血脂过高** 高脂血症同样也会诱发急性胰腺炎,这被称为高脂血症性胰腺炎,主要与甘油三酯升高有关,高脂血症性胰腺炎更容易发展为重症胰腺炎,而且有反复复发倾向,所以应该引起重视。

3. **暴饮暴食** 正常情况下,胰腺分泌的胰液只消化我们吃下去的食物,但暴饮暴食会使胰液分泌过度旺盛,激活胰液中的消化酶,然后堆积在细小的胰管内很难排出去,使胰管压力增大造成胰管破裂,诱发急性胰腺炎。

4. **过量饮酒** 酒精本身就可直接损伤胰腺,还能间接刺激胰液分泌,引起十二指肠乳头水肿、Oddi括约肌痉挛,造成胰管内压力升高、胰管破裂,同时可能激活炎症因子,诱发胰腺炎。

当心胰腺炎 「火锅青年」 肚子持续痛可能是它在呼救!

这几类人群要注意

◎ **孕妇** 妊娠期重症胰腺炎发病率上升为30%—40%,且多发生在妊娠后期,可导致母婴双亡的严重后果。

◎ **肥胖者** 肥胖者重症胰腺炎的发生率比非肥胖者更高,肥胖急性胰腺炎患者的病死率亦更高。

◎ **老人** 由于老年患者免疫机制受损、多数可能合并其他疾病影响肝、肾、心肺功能,其重要器官对炎症损伤的耐受能力降低。所以,有慢性病的老人,一旦出现上腹部剧痛、呕吐、发烧等情况,建议直接送去医院。

急性胰腺炎如何预防?

1. **定期体检** 定期体检,及时发现并治疗胆石症、肠道蛔虫等疾病。高血脂患者要在医生指导下对胆固醇和甘油三酯进行调控。

2. **合理饮食** 一日三餐规律进食,避免暴饮暴食,避免一次摄入大量的油脂食物。平素酗酒的人由于慢性酒精中毒和营养不良而致肝、胰等器官受到损害,所以不要过量饮酒。

3. **控制体重** 迈开腿,肥胖者要适当减重;在身体耐受的前提下,选择适合自己的运动方式,保持运动的良好习惯。

胰腺炎常见问题解答

Q:胰腺炎就是胰腺发炎了,不必担心?

急性胰腺炎根据严重程度分为轻症、中度重症和重症;轻症急性胰腺炎局限于胰腺本身,不会造成全身其他器官和系统的损害;中度重症和重症,尤其是重症急性胰腺炎会造成全身炎症反应综合征,造成器官功能衰竭。因此出现了胰腺炎不可轻视,其中一部分会在短期内快速进展为重症。

Q:胰腺炎只有胖的人才会得,我身体健康而且很瘦,不会得胰腺炎?

急性胰腺炎的病因很多,胖瘦不是病因,胆石症是胰腺炎最常见的原因,其他的常见病因还包括饮酒、高脂血症,长期饮酒的急性胰腺炎患者发展为慢性胰腺炎的几率要更高一些。

Q:胰腺炎治愈了,以后不能再吃肉?

高脂血症是急性胰腺炎的病因之一,胰腺炎治愈后需要控制血脂。肉是人体维持生命活动的重要营养来源之一,胰腺炎治愈后不是不能吃肉,而是需要吃肉,但是不能暴饮暴食,需要适量地吃。

Q:得了胰腺炎以后,更容易得胰腺癌?

急性胰腺炎反复发作可导致慢性持续性炎症,导管损伤,最终发生纤维化,导致慢性胰腺炎。慢性胰腺炎患者发生胰腺癌的风险的确比普通人要高更多,因此得了急性胰腺炎需要规范治疗,得了慢性胰腺炎需要科学随访。

据武汉晚报

