

# 烧烤冰啤别胡吃海喝 小心急性胰腺炎



端午节的餐桌一定少不了粽子。粽子虽然美味,但是一定要注意,不是所有人都适合吃粽子,吃粽子也有注意事项,一起来看看吧!

端午吃粽子时应时,但制作粽子的糯米黏度高、不易消化,缺少纤维物质,有慢性胃炎、肠炎的患者,以及肠胃虚弱的人,不宜多吃。尤其是老人儿童脾胃不和、肠胃功能相对较弱,在食用粽子过程中可能会产生消化不良、胃酸过多,以及腹胀。此外,糯米的升糖指数较高,糖尿病患者建议尽量选择低升糖指数的食物。糖尿病病人如果食用粽子,需要注意控制食用量,不可贪食,同时要适当减少其他主食的摄入,防止全天碳水化合物以及能量摄入超标。

另外,粽子的原料一般为糯米加各种豆馅、肉馅,维生素和膳食纤维相对缺乏。建议吃粽子时搭配一些新鲜且富含膳食纤维的蔬菜、水果,不仅能帮助均衡膳食,而且还能解肉粽的油膩,帮助消化。

记者 刘威

记者 刘威

夏夜里,烧烤配上冰镇啤酒是不少人最爱的宵夜组合。然而,这样的饮食虽然过瘾,作为人体消化系统的胰腺却承载了太多的负担。自治区人民医院急诊科副主任医师张亮提醒说,每年进入夏季,总能收治不少急性胰腺炎发作的患者,他们大多都是没能管住嘴、放纵吃喝导致的,“天热也别放纵饮食、胡吃海喝,有胆结石的患者尤其要重视,避免过量食用高蛋白、高脂食物,一旦出现中上腹部剧烈疼痛要及时就医。”



## 2 腹痛、恶心呕吐 为常见的早期症状

那么,急性胰腺炎有哪些表现呢?张亮介绍,急性胰腺炎多见于青壮年,多数为突然发病,表现为剧烈的上腹痛,并多向后背放射,疼痛持续不缓解。发病初期往往还伴有恶心呕吐、停止排气排便的症状,而且,呕吐后腹痛并不能得到缓解。重症胰腺炎则可能出现血项增高、腰背部疼痛加重,有时还可能出现发热。

市民在暴饮暴食后如果出现上腹部疼痛,就要及时到医院就诊,以免耽误病情。值得注意的是,急性胰腺炎绝不是简单的胰腺发炎,它来势汹汹。急性胰腺炎发病急、起病快,有一定的死亡率,一旦确诊后应尽快住院治疗。

## 3 急性胰腺炎偏爱这几类人群

那么,哪些人更容易被胰腺炎盯上?张亮医生提醒,以下几类人群尤其要注意提防急性胰腺炎来扰。

1. 胆囊结石患者。这类患者很容易发生胆管阻塞,造成胰液无法正常排出,损伤破坏胰腺组织,从而诱发胰腺炎。
2. 长期吸烟者、酗酒者、暴饮暴食者、肥胖者。
3. 高血脂特别是高甘油三酯高的人群。

## 4 预防注意管住嘴、不贪杯

无论是胰腺炎初次的急性发作,还是慢性胰腺炎的急性发作,其实都可以未雨绸缪。张亮医生建议,预防胰腺炎还要注意以下几个关键点。

合理饮食:保持蛋白质、脂肪以及碳水化合物的均衡摄入。适量饮酒、避免暴饮暴食、高脂饮食。

控制血脂:甘油三酯在胰酶的作用下生成游离脂肪酸,对胰腺腺泡影响较大,尤其是肥胖患者和那些有高甘油三酯血症的人应积极减重,减少胰腺负担。

此外,胆道疾病患者也应提高警惕,积极治疗,因为胆道疾病也容易诱发胰腺炎。

## 提醒

### 胃疼和急性胰腺炎,要分清

经常有人误把急性胰腺炎当成了胃痛,从而错过了治疗时间。胃肠道疼痛一般是阵发性的,而急性胰腺炎多为腹部持续剧烈疼痛。急性胰腺炎一般是在大量摄入高脂肪、高蛋白食物以及大量饮酒后,胰腺的自身消化被破坏继而疼痛发作。

## 案例

### 烧烤+冰啤酒,小伙半夜被紧急送医

入夏以后,30岁的银川市民小陈晚上常和朋友约着去撸串喝啤酒。上周末晚上,小陈又和两个朋友约着去吃烧烤,“那天晚上我们越聊越嗨,3个人就喝了差不多2箱冰镇啤酒、吃了6斤小龙虾,还有一些烤肉串。”小陈回忆说。一直喝到夜间12点左右,小陈才回家休息。没想到凌晨3点左右,小陈突然感觉腹痛,且越疼越厉害。看着小陈疼得满头大汗,脸色惨白,家人觉得情况不对,立即将他送到医院急诊。检查显示,小陈的胰腺有

渗出,淀粉酶升高,是典型的急性胰腺炎表现。庆幸的是,经积极治疗后,目前小陈病情好转。“从鬼门关转了一圈,这下是长记性了,以后肯定注意饮食,不能再这样折腾自己了。”小陈感叹地说。

为何小陈会得急性胰腺炎呢?接诊医生介绍,小陈既往有高血脂症,加上他平时生活习惯极不规律,经常熬夜,饮食习惯不好,喜欢吃宵夜,还爱喝酒。这次发生胰腺炎跟他的暴饮暴食、大量饮酒、高血脂有很大关系。

## 1 暴饮暴食、过量饮酒是主因

急性胰腺炎的病因非常多,其中最常见的是胆石性胰腺炎、脂源性胰腺炎、酒精性胰腺炎。此外还有少数患者是受暴饮暴食、免疫力下降、药物作用等因素影响。

张亮医生介绍说,夏季是各类消化道急腹症的高发期,其中发病最为凶险的是急性胰腺炎。胡吃海喝,油脂、蛋白质、酒精等摄入过多,往往会让胰腺不堪重负,导致急性胰腺炎突发。

正常情况下,胰腺分泌的胰液只消化我们进食的食物,但如果暴饮暴食,特别是空腹饮酒,会使胰液分泌过度,甚至激活胰液中的消化酶,引起胰腺的自身消化,这相当于胰腺“自杀”。

“烧烤配冰镇啤酒,这样的宵夜组合吃起来嘴上很爽,但如果过量食用,胰腺炎很可能吃不

消。”张亮医生解释说,喝酒后,酒精会被吸收进入血液,然后被肝脏代谢。但是,如果我们酒喝得太多,肝脏就会负荷过大,无法正常代谢酒精。这时,酒精就会刺激胰腺,容易引发胰腺炎。此外,酒精还会导致胰腺血液供应不足,加剧炎症的发展。另外,如果高脂、高蛋白的烤串一次吃得太多,胰腺分泌的胰液就会超过我们正常消化需要的量,导致胰液积聚,可能引发急性胰腺炎。尤其是原本就有高血脂症的人,如果一次性进食大量高脂、高蛋白食物,再加上喝酒,后果可想而知。

张亮说:“之前我曾接诊过一位男性急性胰腺炎患者,他本身患有高血脂症,吃了一碗羊肉臊子面后就引发了脂源性胰腺炎,所以高血脂症患者在饮食上一定要注意。”



本版图片均为资料图片

值班主任·陈玲  
编辑·刘威  
版式·蔡廷  
校对·杨进峰乙