

烧烤冰啤小龙虾 小心吃出来的“痛”

宵夜胡吃海喝 急性胰腺炎突袭



医学科普

随着盛夏的来临,烧烤、冰啤酒、小龙虾、火锅等美食成为许多人夜晚的“标配”。然而在享受这些美食带来的愉悦之时,我们也应警惕,这些美味佳肴会成为诱发急性胰腺炎的“隐形杀手”。呼和浩特市中医蒙医医院外科副主任医师佈和表示,夏季是急性胰腺炎发病率显著上升的季节,别小看这种疾病,如果得了重症胰腺炎未能得到及时治疗,可能致人死亡。

□本报记者 张秋焱

急性胰腺炎是夏季的隐形威胁

胰腺是人体内的一个重要消化器官,负责分泌胰液,其中包含多种消化酶。当胰酶在胰腺内被异常激活时,会开始消化胰腺自身及其周围组织,从而引发炎症。急性胰腺炎是由多种原因导致的胰腺组织水肿、出血及坏死等急性损伤。

和其他人相比,胆结石患者,经常酗酒、暴饮暴食群体,以及高

血脂症的患者更容易受到急性胰腺炎的侵扰。

在高温的夏季,人们往往更倾向于选择油腻、辛辣、冷饮等刺激性食物,让夏季成为急性胰腺炎的高发季节。佈和说:“通常情况下,90%的急性胰腺炎患者属于轻症患者,可以自愈。10%的患者属于重症患者,就医不及时可能会有生命危险。”

这些地方出现不适需注意

不久前,市民李先生招待从西安到呼和浩特旅游的同学到烧烤店吃羊肉串、小龙虾,喝冰啤酒。有朋自远方来不亦乐乎,两个人从当天晚上20时喝到第2天凌晨才回家休息。回家睡了几个小时后,李先生因腹部剧烈疼痛醒来,被送往医院

救治,被诊断为急性胰腺炎。

李先生身上出现的就是急性胰腺炎的典型症状。据佈和医生介绍,急性胰腺炎并不是在餐桌上即刻发生的,常在酒宴后当晚或第二天才发生。发作时,患者上腹部疼痛异常,有时候还会散发到整个

肩背部。这种疼痛是持续的,有时还伴有恶心呕吐、腹胀、发热等症状,部分病人可出现呕血和便血,重症病人可出现四肢湿冷、心率加快、

血压下降等表现。如果出现了以上症状一定要及时就医,患有胆结石、胆囊炎、高血脂症的患者要更加小心注意。

预防急性胰腺炎从管住嘴开始

“天气越热,患急性胰腺炎到医院就诊的患者越来越多,而且多以年轻人为主。”佈和说。

在这个快节奏的社会中,人们常常被各种诱惑所包围,熬夜、饮酒、频繁的社交聚会、无节制的饮食……这些看似普通的生活行为背后隐藏着健康风险。想要预防急性胰腺炎,不妨从管住嘴开始。

据佈和医生介绍,预防急性胰腺炎,首先要调整自己的生活习惯。现在有很多年轻人不吃早点,

中午对付一口,到了晚上过度摄入营养。其实夏季天热,饮食更要荤素搭配,少食多餐,控制肉类、油腻、高脂肪食品的摄入,切勿一次摄入过多。如果患上了急性胰腺炎,也不要过度担心。正常情况下,急性胰腺炎的治疗周期为3至5天,治疗时要根据医嘱禁食,待病情控制后再逐步恢复饮食。康复期内以清淡饮食为主,以防疾病复发。急性胰腺炎反复发作会损伤胰腺功能,带来更多疾病。



一饱口福后 痛风“找上门”

□本报记者 李娟

盛夏来临,啤酒配烧烤、冰镇饮料小海鲜……市民在大快朵颐的同时,因高尿酸和痛风而就诊的患者明显多了起来。

7月25日上午,在呼和浩特市第一医院肾内风湿免疫科的病房里,患者曹先生正在接受治疗。“我今年53岁,患痛风已经四五年了,一直没有好好治疗,每次疼的时候就喝一些止痛药来缓解。最近一个月,痛风发病的频率越来越频繁,而且口服药也不起作用了,我才来医院就诊。”说起自己的病情,曹先生有些无奈。

由于生活、饮食不规律,曹先生的痛风症状越来越严重,同时还伴有高血压、高血脂,在他的肘关节、膝关节、跖趾关节都出现了尿酸盐结晶,在加剧疼痛感的同时,也让曹先生的正常行动受到限制,胳膊和腿、脚都无法正常抬起。难

以缓解的疼痛感,让他的情绪变得暴躁、易怒。

“经过这次发病,我才意识到痛风的可怕之处,它给身体带来的疼痛感是无法形容的。我也想通过自己的病例给大家提个醒,一定要关注自己的身体健康,积极预防,远离疾病。”曹先生说。

对此,呼和浩特市第一医院肾内风湿免疫科主任医师孙明霞表示:“在夏季,许多人都喜欢喝啤酒、吃烧烤。烧烤中动物内脏、海鲜等都是高嘌呤食物,而啤酒本身就含有大量的嘌呤。当人们喝着啤酒、吃着烧烤时,尿酸浓度就会快速升高,很容易诱发痛风。有的人则喜欢喝高果糖饮料,吃含糖高的水果,如荔枝、无花果、苹果、杨梅等也容易诱发痛风。因此,在夏季,痛风的发病率较高。”

由此可见,痛风与人们的日常饮

食和生活习惯有着密切的关系。近年来,痛风患病率逐年升高,并与肥胖、高脂血症、高血压、糖尿病伴发,共同作用下导致心脑血管疾病发生。

痛风不仅会急性发作性关节疼痛,而且痛风长期、反复发作可导致关节的侵蚀、破坏,最终导致残疾;尿酸盐可沉积在泌尿系统,导致痛风性肾病、尿路结石,最终导致肾功能不全;高尿酸血症是心血管疾病独立危险因素之一,导致心梗发生率增加。

“因此,对于痛风患者来说,一定要关注自己的身体,及时规范地治疗,以免造成病情加重。在日常生活中,要养成良好的生活饮食习惯。首先要戒酒,任何类型的酒精(包括啤酒、白酒、黄酒等)摄入都会增加痛风急性发作的风险。第二,减少富含果糖饮料的摄入,不摄入含糖量较高的水果。第三,要大量饮水。夏天炎热,增加饮水量不

仅消暑解渴,还可促进肾脏排泄尿酸,建议每日饮水总量不小于2000毫升。第四,要控制体重。肥胖的人常常有代谢异常,更容易患上痛风、糖尿病、高血脂等代谢性疾病。同时,肥胖也会影响尿酸控制,把体重控制在正常范围对降尿酸也是十分有益的。我们可以通过适量的运动增强体质、机体防御力,同时有利于体重控制、减缓关节疼痛、降低尿酸水平。”孙明霞建议。

值得注意的是,在天气炎热时,很多人开空调喜欢将温度调得较低,如果长时间处于温度较低的环境,就有可能导致肢体远端(如跖趾关节)的温度偏低,温度越低越容易导致尿酸盐的结晶,诱发痛风的发作。所以,夏季不要过度贪凉,空调温度设置不宜过低,26摄氏度为宜,不要长时间开着,不要对着空调吹,注意肢体保暖。