

# 吃完夜宵肚子疼 以为是肠胃炎,其实是急性胰腺炎

入夏以来,烧烤夜宵、冰镇啤酒、海鲜大排档纷纷上线,人们的食欲和聚餐热情随之高涨。殊不知,急性胰腺炎在夏季进入高发期。瞿先生就是其中一位,当胰腺炎发作腹痛不止时当成肠胃炎处理,送到医院时相关指征已超标20倍,情况危急。

## 喝酒+吃大餐,男子腹痛不止

34岁的瞿先生(化姓)身高1.7米,体重超过100公斤,日常喜欢吃夜宵。

在一次和朋友的聚餐中,他就着美食喝了七八瓶啤酒,回家不久就开始肚子痛,而且逐渐加剧。他在家翻出肠胃炎药服用后,疼痛仍未缓解,家人随即拨打120,将其送至北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)抢救室。

当时,瞿先生表情痛苦,中上腹部胀痛,血淀粉酶超过2700U/L,是正常值上限的20多倍,CT显示胰腺弥漫性肿胀,确诊为急性重症胰腺炎。瞿先生属于肥胖人群,病情凶险,医生将他转入EICU进行救治。EICU团队立即给予对症治疗,同时考虑到瞿先生年纪较轻,为加速体内炎症物质排出、避免多脏器损害,团队立即启动了血液净化治疗。经过日夜监护与精心治疗,瞿先生各项指标逐步好转并接近正常,于近日顺利出院。

## 注意胰腺炎这些不起眼的“警告”

EICU杨宁医生表示,胰腺是一个存在感很低的器官,平时深藏不露,却异常脆弱,稍有不慎便会受伤甚至“崩溃”。

长条形的胰腺位于人体上腹部、胃的后面,横卧在脊柱前方,长约15厘米,形似一条柔软的小鱼。胰腺每天会分泌750毫升~1500毫升的胰液,这些胰液会排入小肠,是消化蛋白质、脂肪和糖的主力部队。胰岛素和胰高血糖素能调节血糖,一旦出现问题,可能会引起糖尿病。

由于胰腺疾病早期症状少,还容易与其他疾病混淆,所以常被忽略。如果饭后出现以下表现,就要当心了。

“腹部疼痛是胰腺癌和急性胰腺炎最常见的症状之一,所以瞿先生一开始以为自己只是肠胃炎,不过疼痛方式也会随着病情的变化而有所差别。”

杨宁说,如果疼痛从腹部中央开始,再放射到背部和腰部,一定要及时就医。因为胰腺癌引起的疼痛与胃食管反流病或其他胃肠道疾病容易混淆,但后两种疾病服用药物就应当管用。如果疼痛来得突然又强烈,只集中在腹部中央,就更可能是急性胰腺炎。

胰腺是参与脂肪、蛋白质消化的器官,若其功能受损,患者会感觉一点油腻食物都受不了。油炸食品、牛油果和坚果等脂肪含量高的食物,都可能使患者出现恶心、腹泻等症状。

当胰腺出现问题,无法正常生产消化酶,粪便就会看起来灰白、疏松。此外,胰腺还有分解脂肪的作用,如果发现粪便有些油腻,马桶中水漂着一层油膜,说明身体可能已经无法分解饮食中的脂肪。

## 70%的慢性胰腺炎与酗酒有关

杨宁说,急性胰腺炎是胰腺最常见的疾病,病因多样,包括暴饮暴食、酗酒、胆囊异常导致结石堵塞胰管及高甘油三酯(超过10毫摩尔/升)。

胰腺发生急性炎症后,原本分解食物的消化酶不仅反噬胰腺,还会被释放出去,疯狂腐蚀周围器官,导致其他器官功能衰竭。急性胰腺炎最好的治疗办法是让胰腺“休息”,临床上一般会根据炎症程度为患者调整饮食,减少对胰腺的刺激。

慢性胰腺炎则多数与过量饮酒有关,约70%的慢性胰腺炎与长期酗酒有关。慢性胰腺炎只能通过解除胰管梗阻、补充胰酶、控制血糖等缓解疼痛症状,若不戒除诱因,几乎无法阻止其纤维化进程。

杨宁提醒,市民朋友日常应注意健康饮食、控制饮酒,尤其是有胆囊结石、肥胖、高脂血症、长期饮酒等高危因素的人群更需警惕,避免摄入高脂高糖食物,比如肥肉、动物内脏、油炸食物、烧烤、奶油蛋糕、过辣食物等。若聚餐后出现上腹部持续性剧烈疼痛并向腰背部放射,伴恶心、呕吐、腹胀,切勿当作普通胃病硬扛或自行服药,应立即就医。

据《宁波晚报》

## 咬壳吃荔枝不上火?

最近,“咬壳吃荔枝不上火”登上热搜。不少网友发帖称,用牙齿直接咬开荔枝壳,其凉性可以中和果肉的燥热,真正做到“不上火”。

浙江省中山医院中医内科副主任吴斌表示,荔枝壳确实有清热之效,但直接用嘴咬壳存在多重隐患,得不偿失。荔枝壳到底有没有清热降火的功效?从中医角度而言,答案是肯定的。

吴斌介绍,从药性分析,荔枝壳味苦,性寒或凉,归心经,具有清热降火、利湿解毒之功效。现代研究也发现,荔枝壳富含黄酮类、酚酸、多糖等活性成分,具有抗氧化、抗炎作用。

而荔枝果肉则恰恰相反。在中医理论中,荔枝味甘、酸,性温,归脾、肝经。民间素有“一颗荔枝三把火”的说法,正是对其温性的生动形容。适量食用可健脾益气、养血安神,但过量则容易助火生热,引发口干咽痛、牙龈肿痛、口腔溃疡等症状。

吴斌表示,无论是中医的“温性”还是现代医学的“高糖”,荔枝吃多了容易引起身体不适这一事实是明确的,而荔枝壳确实能在一定程度上起到中和调理作用。

那么,如何既借助荔枝壳的清热功效,又避免直接咬壳的隐患?吴斌教大家一个简单实用的方案。可将吃完荔枝后保留的壳清洗干净,晒干备用。每次取5至10个荔枝壳,用清水洗净后,加入500毫升水,煮沸后转小火煮10至15分钟,滤渣后温



饮。饭后饮用效果更佳,既能缓解吃荔枝带来的口干舌燥,又可以起到清热降火的辅助作用。

除了这个方法,吴斌还建议,食用荔枝时搭配绿豆汤、菊花茶等凉性饮品,或与西瓜、山竹等寒凉水果同食,都可以有效中和荔枝的温性。据《浙江老年报》

## 益智游戏

### 数独

4			3	8				6
6	2							8 7
		9				1		
	5			2				7
9			4	7				8
	4			3				9
		7				5		
2 3								6 1
5			7	2				9

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1-9,不重复。

### 拼字游戏

一+大+口=?

牛+角+刀=?

又+走+耳=?

把图中每一行的三个汉字组合起来,可以拼成一个新的常用字,你能拼出来吗?

### 如何打酒

阿福到酒铺买酒:“陈掌柜,给我打5升酒。”

陈掌柜犯了难,他手里只有6升和4升的两只木酒提子,怎么凑5升?

阿福上前拿起酒提子,比划两下就解决了。你知道阿福用的是什么办法吗?

### 苏东坡问路

苏东坡去拜访朋友,来到三岔路口,他不知该往哪走。恰巧有位老人经过,苏东坡便上前询问。老人听后转身躲到石头后面,又露出头来看着苏东坡。苏东坡恍然大悟,朝老人暗示的方向走去。他走的是哪条路呢?