



• 医学科普 •

“吃”出来的胰腺炎

陈毓楠 (绵阳中医医院脾胃病科 621000)

中图分类号: R576

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187(2021)01-076-01

胰腺炎是因为多种病因造成胰酶在胰腺中 被激活导致胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至是坏死的炎症反应。患者在发生胰腺炎时会产生腹痛、恶心、呕吐、发热和血胰酶增高等症状。胰腺炎病变的程度不同其中程度也不同,程度较轻的患者主要是胰腺发生水肿,病情通常呈现出自限性,患者预后也比较好,而病情严重的患者会出现胰腺出血甚至是坏死,还会出现继发感染、腹膜炎以及休克等等并发症,有着较高的病死率。随着我国经济的不断发展,人们的生活水平也在不断提高,而因为暴饮暴食而发生胰腺炎的患者数量在不断增加。有研究结果表明,胰腺炎的发生和胆道疾病、肥胖、高血脂以及过度食用高蛋白高脂肪食物有很大的关系。本文就胰腺炎相关知识进行简要叙述,希望对大家有所帮助。

一、造成胰腺炎发生的原因

1、胆道感染

胰腺炎的发病和胆石症以及胆道感染之间的联系非常紧密,胰腺胆管的排泄都是通过胆管进行排泄,如果胆管被胆石阻塞,胰腺和胆囊产生的废物无法排除,两个器官产生的胆汁废物会在胆道聚集而引起胆道感染。

2、过度饮食和过度饮酒

在日常生活中如果长期过量饮酒,胰腺炎的发生概率也会大大增加,经常酗酒的人也非常容易发生和酒精相关的胰腺炎,患者在大量饮酒后或者突然停止饮酒后的1~3天就能够感觉到疼痛。很多人可能会有疑惑,为什么在喝酒时没有疼痛的感觉,反而是在停止饮酒后感到疼痛,这是因为在大量喝酒后胃酸会过度分泌,从而促进胰腺的分泌,对括约肌造成刺激而产生痉挛以及引发十二指肠乳头水肿。除此之外,暴饮暴食也会对胰腺造成严重负担从而导致胰腺炎的发生。

3、胰腺管阻塞和发生代谢障碍

造成胰腺管发生阻塞的原因有胰管结石、胰管狭窄、肿瘤以及蛔虫等等,人体胰液分泌过多时会使胰管内的压力增加,造成胰管小分支和胰腺泡发生破裂,胰液和消化酶渗入间质从而引发胰腺炎。甲状旁腺肿瘤、维生素D过量等等能够引发高钙血症的原因都会造成胰管发生钙化、管内结石导致胰液引流受阻,情况严重的话还会造成胰管发生破裂,另外高血钙还会刺激胰液分泌和促进蛋白酶的激活。

二、胰腺炎的常见症状

1、腹痛

腹痛是胰腺炎的常见症状之一,胰腺炎造成的腹痛通常发生在腹部左侧以及中上部,疼痛可能会从腹部延续到患者左肩胛骨并向背部蔓延。患者在产生疼痛时如果不及时治疗,疼痛会一直持续,在饭后、饮水后或者是平躺是疼痛会加剧,屈曲位时疼痛会有所缓解。

2、恶心呕吐

在患有胰腺炎时患者常常会出现恶心的症状,同时还会伴有呕吐的情况。恶心症状会从早晨开始,之后会加剧。恶心和呕吐是因为身体想要拜托胃里食物刺激而做出的反应,

恶心呕吐还会在进食或者喝酒后加剧,胃部可能还会伴有疼痛感。

3、食欲不振

发生胰腺炎时会出现食欲不振的情况,主要是因为胰腺发生炎症反应时,进食会造成造成剧烈疼痛,因此在进食时会感到忧虑。还有就是在发生胰腺炎时胰腺合成的消化酶会减少,很多食物在胃中无法被消化,从而引起食欲不振。

4、脂肪泻

脂肪泻也是胰腺炎的常见症状之一,在发生胰腺炎是排出的粪便是带有恶臭的脂肪粪便也就是脂肪泻。在排出的粪便中看到未被吸收的营养物质时,表示就算是食物到了胃部之后,虽然很多营养物质会经过消化系统,但却没有被吸收,营养物质也不会进入血液中,这也意味着出现了消化不良的情况。

5、发烧和血压升高

血压升高是一种人体对疼痛做出反应的胰腺炎症状,高血压可能还会造成体温升高从而引发发烧。疾病发生时造成身体剧烈疼痛后人体反应就是血压升高和发烧。胰腺炎造成的血压升高和发烧只是暂时的,在得到治疗或者是病情有所缓解时就会恢复正常。

6、疲劳

胰腺会产生胰岛素,在胰腺发生炎症时,会对胰岛素的产生造成影响,当人体胰岛素分泌不足时,人体的血糖水平会受到影响,也无法正常对葡萄糖进行处理而产生能量,因此会导致人头出现高血糖和低能量,从而出现疲劳。如果胰腺炎不及时接受治疗,可能会对胰腺造成不可逆的伤害而且还有可能会引发糖尿病。

三、胰腺炎的饮食预防

1、合理搭配饮食

虽然人体需要很多的营养物质,比如蛋白质、脂肪、维生素以及碳水化合物等等。但人体所需的营养成分是有比例的,摄入不足不行,但摄入过量也是对身体健康有害的,因此要合理搭配饮食,保持营养均衡才能保持身体健康,从而避免疾病的发生。另外对于食用的食物的烹饪方法也要多加注意,尽量避免使用煎、炸、烤等方式,在烹饪时尽量保持食物的原汁原味,在烹饪时也要合理控制油、盐以及糖的用量。切忌暴饮暴食和过量饮酒。

2、切忌不吃主食

很多人都会有这样的习惯,就是在聚餐或者是过节时,用餐都是只吃鱼、肉等等菜品,往往都不吃主食,如果淀粉、谷物类食物摄入不足,过量摄入肉食,就会造成胆固醇和热量的摄入,长期下去可能还会造成肥胖和引发胰腺炎。除此之外,用油条、年糕代替主食也是不健康的,因为这些食物的脂肪和热量都很高,不但会引发肥胖还会对身体健康造成影响。

结语

为了避免发生胰腺炎以及减少疾病的发生,在日常生活中我们要注意饮食规律,保持营养均衡,避免过量饮酒和暴饮暴食,养成健康良好的生活习惯。