

“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】R657.5

【文献标识码】A

【文章编号】1000-8039 (2021) 05-111-01

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,经常酗酒的人也很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。

四、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。