

过年“狂”喝酒 男子喝出“乳糜血”

医生提醒,胰腺炎等消化道疾病的主要诱因是过量饮酒、高脂饮食,要注意饮食健康,避免不当饮食

Z 海都记者 林宝珍

36岁的男子,过年连喝两天酒后腹痛难忍,确诊为酒精源性胰腺炎;37岁男子连续应酬后,突发腰痛、无法行动,送到医院一查甘油三酯高到14mmol/l,确诊为胰腺炎、腹膜炎……记者从福建中医药大学附属第三人民医院了解到,春节以来,该院急诊科已连续接诊多例急性胰腺炎患者。

医生表示,春节期间是消化道疾病的高发期,过量饮酒、高脂饮食是主要诱因,提醒大家在享受美食的同时,要注意饮食健康,避免因不当饮食引发胰腺炎等消化道疾病。



案例 连续喝了两天酒 上腹剧痛无法行动

“从年前开始,就陆续接诊了急诊胰腺炎病人,目前病房里还有三个病人未出院。”福建中医药大学附属第三人民医院急诊科吴文思医生介绍,每年春节都是急性胰腺炎的高发期,今年也不例外,大年初二那天,就接诊了两例,都有过量喝酒和大吃大喝的情况。

36岁的男子阿明(化名),

一年前就发作过一次脂源性胰腺炎,后续自行在家控制,春节期间28日、29日连续喝了两天酒,当天晚上,上腹剧烈疼痛,无法行动,120送到医院后,查甘油三酯5mmol/l,确诊为酒精源性胰腺炎(正常人最高1.8mmol/l,达到2.0mmol/l就应入院治疗),收入病房治疗,预计明天可以出院。

37岁的陈先生从事餐饮行业,年关应酬多,他自己也不记得接待了多少客人、喝了多少场酒,29日,他突然感到腰痛难忍、无法行动,被家人送到省三院急诊科,在排除泌尿系结石后,确诊为中重症胰腺炎,合并肺炎、胸腔积液、腹膜炎、肝功能异常等。“患者情况较严重,甘油三酯高到

14mmol/l,血液离心后血清里全是油,是典型的‘乳糜血’;高脂血症使得乳糜血长时间存在,胰腺管排出不畅,从而导致急性胰腺炎。”吴文思医生介绍,目前陈先生仍在病房治疗,过两天才能出院。

提醒

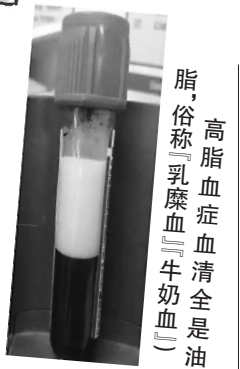
节制饮食 控制饮酒

那么,该如何预防胰腺炎?吴医生表示,春节期间是胰腺炎的高发期,他在此提醒,过年期间要注意以下几点:

节制饮食:避免暴饮暴食,每顿饭吃到七八分饱即可,尽量选择清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果、清蒸鱼等,减少高脂肪、高蛋白食物的摄入。

控制饮酒:尽量少喝酒,尤其是避免空腹饮酒和大量饮酒。如果饮酒,应控制酒精摄入量。

关注身体信号:如果出现剧烈腹痛、恶心呕吐、腹胀发热等症状,可能是急性胰腺炎发作,需立即停止饮食并尽快就医。



医生 饮食因素是诱发胰腺炎最重要原因

吴文思医生介绍,急性胰腺炎的典型症状是急性发作的持续性上腹部疼痛,腹痛往往剧烈难忍。临床上将急性胰腺炎分为轻症急性胰腺炎、中重症急性胰腺炎和重症急性胰腺炎。

据统计,我国每年有

100万人遭受急性胰腺炎的威胁,重症急性胰腺炎死亡率更是高达30%~50%,是消化内科最凶险的疾病之一,所以也被称为“良性病死亡之神”。

“饮食因素是诱发胰腺炎最重要的原因。”吴医生

说,春节期间聚餐多,人们常暴饮暴食,大量进食高脂肪、高蛋白食物,如大鱼大肉、油腻食品等,这会使胰腺分泌过多消化酶,增加胰腺负担,容易诱发胰腺炎。此外,饮酒也是胰腺炎的重要诱因之一,酒精会直接刺

激胰腺分泌,还可能引发胰管痉挛。

另外,如高血脂、胆石症、糖尿病等基础疾病的人群,这类人群胰腺功能本就较脆弱,如果在春节期间不节制饮食,胰腺炎发作的概率会更高。

养“肝”护“心” 专家为您支招

N 海都记者 林宝珍

随着春节长假的结束,初八,职场“打工人”纷纷回归工作岗位,开启新一年的奋斗征程。然而,假期中作息颠倒、饮食无度所引发的“节后综合征”,与当下流感高发的形势相互交织。如何迅速调整状态,以健康姿态开工,也成了大家热议的话题。为此,海都记者采访了多位健康专家,为大家精心准备了全方位的健康指南。

立春后注重养肝 要多多生发阳气

2月3日是立春,立春意味着开始进入春天。中医认为,五脏对应四季,春天与人体的肝脏相对应,此时养生,重在养肝、生发阳气。

“养肝含两层意思,一是要疏肝气、解肝郁,二是要注意生发阳气。”福建省康复医院中医内科庄学琼主任医师

认为,日常保持心情舒畅,就是养肝,因此,阳光明媚的日子,多到户外活动活动,晒晒太阳,减少暴怒、抑郁、闷闷不乐,就对“肝”有益;饮食上,多吃菠菜、芥菜、芹菜、绿豆等青色食物,它们与肝相应,滋养效果佳;作息上,最好晚上11点之前入睡,在十二经络运行

表中,凌晨1点到3点对应肝经,气血回归肝经旺盛时间,这时候应该进入深睡眠,让肝得到充分休息。

在生发阳气方面,庄主任建议,可适当艾灸,如灸足三里、涌泉穴、中脘穴等穴位,每次艾灸时间控制在10到20分钟左右;打太极八段

锦,双手托天理三焦,也有生发阳气的功效,芽菜、韭菜、羊肉等是“升阳食物”,也可适当多吃一些。

“近期流感仍比较多,大家规律作息,养护好身体,保持良好的免疫力也能更好应对流感。”庄学琼主任医师表示。

调整“节后综合征” 从早睡早起开始

节后重返职场,许多人都被疲惫、困倦、焦虑等负面情绪困扰,这正是“节后综合征”的表现。

“假期里的肆意熬夜、胡吃海喝,打乱了身体原有的生物钟和代谢节奏。因此,开工之际,当务之急是作息

重回正轨。”福建省级机关医院“双心门诊”副主任林建珍医师建议,循序渐进地提前上床时间,睡前摒弃电子设备,或泡个热水澡放松身心,让思绪慢慢沉静,更快进入梦乡。早晨起床后,喝一杯温水,花几分钟伸展肢体,扩

扩胸、踮踮脚尖,在一呼一吸间,唤醒沉睡一夜的气血,为新一天注入活力。

心态的调适也很关键。林建珍表示,从悠闲的假期模式切换至忙碌的职场节奏,焦虑情绪在所难免。不妨提前梳理工作任务,依据

重要性和紧急程度逐一排序,然后逐步推进。最后,专家提醒,节后肠胃脆弱,咖啡和浓茶虽能提神,但不宜过量饮用,可换成薄荷茶、柠檬水等来驱散困倦,半小时左右的午休也能为下午的工作充电。

春节要多“护心” 专家给出5条建议

记者从福建医科大学附属协和医院了解到,春节长假期间,福建省心脏医学中心接诊了10余名心梗患者以及10余名主动脉夹层患者,其中大多数为老年人,并有高血压、糖尿病病史。

“春节期间亲朋好友聚会频繁,饮食往往高油、高盐、高糖,加上饮酒、熬夜等不良生活习惯,容易诱发心血管疾病。”心血管内科陈昭阳教授特别提醒老年人群体,尤其是有高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病的患者,应注意以

下几点:

饮食节制:避免暴饮暴食,少吃油腻、辛辣食物,多吃蔬菜水果,保持饮食清淡;

饮酒适量:过量饮酒会增加心脏负担,诱发心律失常甚至心肌梗死;

规律作息:避免熬夜,保证充足的睡眠,保持心情愉悦;

适度运动:春节期间不要久坐不动,适当进行户外活动,促进血液循环;

按时服药:有慢性病的患者务必按时服药,切勿因节日而忽视健康管理。