

想生个健康宝宝,怀孕期间别吃太“好” 妊娠合并急性胰腺炎危害大

记者 韩虹丽
通讯员 聂雯钰 孙方雷

孟女士结婚后,丈夫与婆婆待她很好,一家人其乐融融,非常幸福。孟女士怀孕后,家里更是喜上加喜。

“孕早期有轻微的孕吐,多少有些吃不下,最近孕吐缓解后,胃口好了,家人就变着花样给我做好吃的。”孟女士说,红烧肉、炖猪蹄、烤羊排……什么“补”,家里人就做什么。

“别人都说,怀孕后是一张嘴、两人吃,我想着多吃点也没有什么。”但没过多久,孟女士的肚子隐隐有点不舒服,因为不太严重,就没当回事。“有天吃完饭后,肚子剧烈疼起来,还恶心、呕吐,我就赶紧去医院了。”

经腹部超声检查,提示胰腺增大、胆囊多发结石,是妊娠合并急性胰腺炎。好在孟女士及时就医,炎症很快得到了控制,没发展为重症胰腺炎,住院治疗后,很快就顺利出院了。医生提醒,如果延误了治疗,出现胰腺坏死,那结局就完全不一样了。

饱餐后腹痛要注意

妊娠合并急性胰腺炎,是发生于妊娠期或产褥期的一种急腹症,是严重威胁母婴生命安全的消化系统疾病之一。

山东省妇幼保健院消化内科主任高峰玉提示,妊娠中晚期的女士要多加注意,“这种病主要是由多种因素引发胰腺内胰酶的异常激活,导致胰腺及周围组织自身消化,进而出现胰腺局部水肿、出血和坏死的炎症反应。”高峰玉说,严重时可继发全身炎症反应综合征,并可伴有多器官功能障碍。

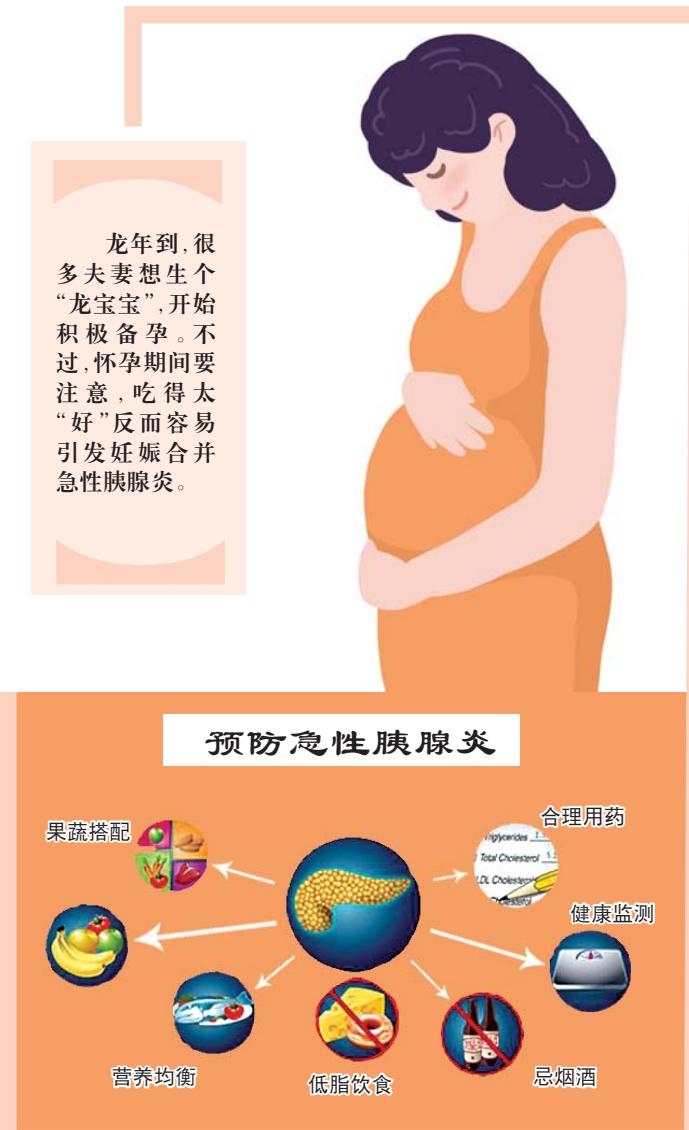
孩子为啥老是反复呕吐? 医生:警惕周期性呕吐综合征

记者 秦聪聪
实习生 李佳润

呕吐是小儿常见的症状之一,口腔问题、食物过敏、胃食管反流甚至情绪心理因素,都可能导致呕吐的发生。多数孩子呕吐都不会持续很长时间,但临床有一种疾病,却可能出现持续呕吐、恶心,导致患儿反复就诊。济南市妇幼保健院儿科副主任医师陈德鸿提醒,如果孩子总是反复呕吐,要警惕周期性呕吐综合征。

陈德鸿介绍,周期性呕吐综合征,是儿科发生率较高的一种胃肠道疾病,没有器质性病因,但孩子呕吐发作时,可能持续数小时到数天,严重者会出现脱水、电解质紊乱。

“孩子前一阵还好好的,突然出现恶心、出汗、呕吐、头痛、



据悉,妊娠合并急性胰腺炎,常见于饱餐、进食油腻食物后出现腹痛,左上腹或全腹痛,腹痛可向左肩或腰背部放射。可伴消化道症状,如恶心、呕吐,呕吐后不能使疼痛减轻,如再次进食,症状往往加重。同时,孕产妇可伴有恶心、腹胀、黄疸、发热等症状。病情严重时,可引起流产、早产、胎儿窘迫、胎儿生长受限甚至死胎等,造成孕妇全身炎症反应、多器官功能衰竭、休克,甚至危及生命。

高峰玉表示,妊娠合并急性胰腺炎的最常见原因是胆道

不过,并非所有该类患儿都需要用药治疗。

“对于呕吐一会儿之后,数小时就恢复正常,无需特殊治疗;但是,如果呕吐非常频繁,比如2周就发作一次,需要预防用药,比如赛庚啶、阿米替林或者普萘洛尔。”陈德鸿说,该病的治疗,可分为缓解期的预防性治疗和发作期的对症支持性治疗。对于那些发病频繁、病程长、症状重的孩子来说,可以在缓解期预防性用药,具体用量、疗程,需要根据孩子的呕吐频率等进行调整。

陈德鸿提醒,虽然目前没有明确该病的病因和诱因,但有些家长认为,孩子反复呕吐,可能和压力大、情绪激动、上呼吸道感染、吃某些食物等因素有关。如果确实相关,就要尽量避免这些诱因出现。

疾病,约占65%以上,妊娠使孕妇体内孕激素增加,而孕激素具有放松胆囊平滑肌的作用,从而增加胆汁淤积和胆石的形成。

其次是高脂血症,约占4%~30%,妊娠期受多种激素影响,甘油三酯浓度可逐渐升高2~3倍,胆固醇可升高30%,并于妊娠晚期达到高峰。

“血脂在胰腺中被脂肪酶分解后,大量的游离脂肪酸,会对胰腺组织的毛细血管造成损伤,导致胰腺循环障碍,这也导致高脂血症性妊娠合并急性胰腺炎,更容易发展成重症。”

合理膳食,注意预防

高脂血症、胆石症、酒精、肥胖、高血糖等,是妊娠合并急性胰腺炎的高危因素,针对诱因的预防,可减少该病的发生。

“提醒孕妈和家人,孕期要注意血脂管理和血糖管理,患有胆石症的也要积极治疗。”高峰玉说。

合理膳食是妊娠期血脂管理的基础,建议孕妈适当限制脂肪摄入,避免暴饮暴食,有助于改善妊娠期高脂血症。

高峰玉说:“动态检测孕妇血脂水平,甘油三酯异常增高者,可考虑药物降脂治疗。”另外,也要注意血糖的管理,糖尿病是合并急性胰腺炎的高危因素,孕期需要密切监测血糖,通过饮食、运动,控制血糖水平,必要时进行胰岛素治疗。

胆石症也是妊娠合并急性胰腺炎的主要病因之一。高峰玉提醒,对于孕前确诊胆石症的患者,建议孕前尽快就诊,治疗胆石症。孕期如有不适,一定要尽快就医检查。

□生活课堂

小怒随发有助于养肝

北京中医药大学教授翟双庆介绍,肝脏是情绪器官,如果受了委屈,或者心里有不痛快的事儿,稍微发点怒气,或者是哭一哭,对养肝是有好处的。可以帮助把不良情绪疏解出来,这种小怒随发,可以避免不良情绪长期积压在心里,避免大怒爆发。

经常顺时针按揉太冲穴,还可以清肝明目,帮助缓解头晕、耳鸣。太冲穴位于足背上,大脚趾和二脚趾这两个跖骨交界的凹陷处。除了按揉太冲穴,还可以敲一敲大腿外侧的胆经,帮助疏肝经、利气血。

多种药不能和柚子同吃

柚子(柚子汁),还有西柚,都含有能影响药物代谢的化合物,会抑制一种名为CYP3A4的酶。这种酶在肝脏中负责许多药物的代谢。当CYP3A4的活性受抑制时,某些药物在血液中的浓度会上升,可能导致药物毒性增加或药效改变。

这些药包括:降脂药、降压药、镇静安眠药、抗过敏药物、免疫抑制剂等。患者在使用这些药物时,确实应避免食用柚子或柚子汁,以防药物效果被增强,导致不良反应。

睡前冥想能改善半夜早醒

冥想时可以躺在床上,听轻音乐或白噪音并减慢呼吸节奏。

吸气时,想象新鲜空气进入身体各个部位;呼气时,想象身体浊气慢慢排出体外。此时全身放松,思绪放空,放松身体时,有意识地提高身体局部肌肉的张力,比如额头、眼睛、两颊、嘴巴、颈部、胸部等,同时配合缓慢的胸式呼吸或是腹式呼吸。逐渐把这种力量传导到自己的下肢,自上而下地进行放松。

冥想不仅可以促进睡眠,改善半夜早醒,还能缓解压力、焦虑,有助于提升工作、学习、生活状态。

减脂控糖吃玉米

玉米作为一种粗粮,膳食纤维比较丰富,每100克玉米粒约含膳食纤维2.9克。经常食用玉米粒,有利于促进肠道蠕动,从而达到减脂控糖的效果。

玉米粒中富含维生素E、维生素C等营养成分,有助于抗氧化、延缓衰老。玉米粒中还富含维生素A、叶黄素,对眼睛有一定好处。

糯玉米所含的淀粉几乎都是升血糖快的支链淀粉,甜玉米虽然甜但属于低血糖生成指数食物。所以,血糖高的人建议适量食用甜玉米。

经常熬夜喝玉米须茶

取干玉米须30克,加适量水煮开后即可饮用。玉米须有利尿消肿、清肝利胆的功效,还含有一些抗氧化成分。熬夜的时候饮用,有助于缓解疲劳。

玉米叶中含有一定的黄酮类活性物质,用玉米叶泡水喝,可以帮助疏通血管,促进血液循环,起到一定的辅助降压效果。

此外,啃完玉米后,玉米芯上会剩下很多淡黄色的小颗粒,它们是玉米胚芽,富含不饱和脂肪酸、蛋白质、膳食纤维和植物甾醇,还含有维生素E、钙、铁、锌等营养元素,记得一起吃掉,否则营养会白白浪费。

小健



此外,对于反复、周期性发作呕吐的患儿,需要完善生化检查、胃肠道检查、内分泌和遗传代谢检查及神经系统检查,以排除感染、肠道阻塞、脑部病变、代谢性病变等各种原因,避免因遗漏检查而贻误其他疾病治疗时机。