

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,
严重时可能继发全身炎症反应
综合征,并可伴有多器官功能
障碍。

龙年到,很
多夫妻想生个
“龙宝宝”,开始
积极备孕。不
过,怀孕期间要
注意,吃得太
“好”反而容易
引发妊娠合并
急性胰腺炎。



预防急性胰腺炎



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。

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

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
儿三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、

头晕、畏光等表现,这种情况
持续几小时或几天后,又突然
变好,完全恢复正常模式。”陈
德鸿介绍,这种病的典型特点是
出现“开-关”模式化的呕吐,起
病时间、持续时间、发作间隔
都有规律可循。

常见于凌晨2点到7点。每
次呕吐持续时间也比较一致,
比如上次吐了2天,这次也是
2天。呕吐开始后,在最开始
的1小时内最严重,之后会减轻。

据了解,在排除器质性
病变,如肠道梗阻、感染、脑
肿瘤等明确原因后,如果孩
子在6个月内有2次或以上
剧烈的阵发性呕吐,伴或不
伴干呕,每次持续数小时至
数天,发作呈模式化特征,
呕吐发作可相隔数周至数
月,发作间期可以恢复到基
础健康水平,即可诊断为周
期性呕吐综合征。

不过,并非所有该类患
儿都需要药物治疗。

“对于呕吐一会儿之后,
数小时就恢复正常的,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。



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,避免因漏
检而贻误其他疾病
治疗时机。

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