

暴饮暴食易引发急性胰腺炎

节假日饮食尽量和平时一样规律

本报泰安12月30日讯(记者 刘来) 年底将至,各种节日接踵而来。节日期间,亲朋好友聚在一起难免畅饮一番,很多疾病也随之而来,其中最常见的就是急性胰腺炎。12月28日,泰山医学院附属医院消化内科副主任杨正武做客本报空中诊室,介绍了急性胰腺炎等“节日病”的防治。

“节假日期间,因为暴饮暴食引发的疾病比较多,其中比较突出的是急性胰腺炎。”12月28日上

午,泰山医学院附属医院消化内科副主任杨正武告诉记者,胰腺是人体重要的消化腺体,每天都会产生大量的胰液,促进食物消化吸收。

杨正武介绍说,人们在节假日聚会时,面对餐桌上的美酒佳肴,容易暴饮暴食或者酗酒。短时间内摄入大量蛋白质和脂肪类食物,会刺激胰腺分泌大量的胰液,如果原来胰管就不太通畅,胰液会倒流入胰腺组织内;再加上酒

精的刺激,会加重胰液泛滥的情况,造成急性胰腺炎。急性胰腺炎的原因还有胆道疾病,特别是胆管结石以及高脂血症、胰管缺血、损伤等。另外,节日期间无规律作息、过度疲劳也会增加急性胰腺炎的发病率。

急性胰腺炎是一种常见的内科急症,绝大多数属于轻症胰腺炎,表现为腹痛、恶心、呕吐等。腹痛是急性胰腺炎的主要症状,大多数病人在饱餐或饮酒后突然发作,

持续性疼痛伴有阵发性加剧,常位于上腹或左上腹,仰卧时疼痛加剧,坐着或前屈时疼痛减轻。少数患者表现为重症胰腺炎,发生胰腺坏死或出血,可出现休克和腹膜炎等并发症,病情危重,死亡率高。

杨正武告诉我们,如果在饱餐后出现上述症状,应该尽早到院就诊,通过化验血、尿淀粉酶等就可以确诊,早诊断、早治疗可防止病情恶化演变。急性胰腺炎重在预防,其中合理饮食最重要。

杨正武提醒市民,节假日期间饮食应尽量和平时保持同样规律,清淡饮食。节日聚餐应多搭配新鲜蔬菜水果,在保证主食摄入前提下,尽量减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,切忌暴饮暴食和酗酒。特别对于胆管结石梗阻引起的胆源性胰腺炎患者,杨正武副主任推荐尽早利用内镜下逆行胰胆管造影(ERCP)技术,通过乳头括约肌切开取石术解除胆源性梗阻因素,缓解急性胰腺炎病情。



泰山医学院附属医院消化内科副主任杨正武

杨正武,泰山医学院附属医院消化内科副主任,医学硕士,副主任医师、副教授。长期从事消化系统疾病的临床、教学与科研工作,在消化系统常见病、多发病及危重疾病诊疗方面具有丰富的临床经验。致力于气囊扩张序贯联合肉毒毒素注射治疗贲门失弛缓症的临床研究。对脂肪性肝病诊断、治疗有一定的造诣,熟练掌握消化内镜的诊断、治疗技术,尤其是在食管狭窄和瘘的内镜治疗方面造诣深厚。参编著作1部,参加科研课题3项,在省级和国家级刊物上发表论文16篇。

专家门诊:星期二

坐诊专家

身体“出故障” 消化系统先“报警”

人的身体就像一部机器,一旦出现故障,就会发出“报警”信号。泰山医学院附属医院消化内科副主任杨正武介绍,人们应该养成健康的生活方式,学会察觉消化系统发出的报警信号,及时到医院检查,确保病情早发现、早治疗。

读懂身体“警报”,能早筛查疾病

有市民电话咨询杨正武副主任,她的朋友吸收不好,导致体重骤降,还出现大便出血等症状。

杨正武介绍说,类似情况需要尽早到医院就诊,可以通过消化系彩超检查,排除胆道、胰腺

疾病的可能性。适时胃肠镜或胃肠钡透,排除消化道肿瘤。杨正武强调,对于有肿瘤病史的患者,除了定期复查,还应加强对肿瘤标记物的动态检测。

杨正武告诉记者,人的身体常见“报警”症状有出血、消瘦

(正常饮食情况下)、贫血、不明原因腹胀、腹痛等。一旦出现这些症状,就意味着人的“零部件”可能出了故障。一定要重视身体发出的“报警”信号,及时到正规医院检查、诊治,防止出现误诊、误治。

吃饭有规律,切忌暴饮暴食

有人戏称,吃自助餐的最高境界为“扶着墙进扶着墙出”。杨正武说,去吃自助餐时,单纯为吃回成本而拼命吃的行为,是非常可怕的。

“暴饮暴食对身体伤害大,我们曾接诊过因吃自助餐吃出

急性胰腺炎的患者。”杨正武说,一次性摄入大量高脂肪、高蛋白饮食,或食用大量海鲜类产品,会刺激胰腺急速分泌大量的胰液,胰腺倒流入胰腺组织内,造成急性胰腺炎。很多人在吃完自助餐后会出现腹胀、腹痛等消化

不良症候状群。

杨正武说,元旦、春节两节将至,亲朋好友之间聚会少不了,希望市民养成健康的生活和饮食习惯,不要暴饮暴食,饮食要粗细搭配,这样才有利于营养的合理全面摄入和吸收。

节食减肥不靠谱,适量运动不反弹

空中诊室期间,有市民询问节食减肥靠谱不靠谱。杨正武介绍说,近年来儿童和成人超重现象比较普遍。高热量、高蛋白饮食摄入多,运动活动量少,脂肪容易在体内储积,这种生活方式容易导致肥胖,伴发高血脂症、高血压、高血

糖、高尿酸、脂肪肝等内分泌、代谢紊乱,增加心脑血管疾病的风险。杨正武介绍说,科学的减肥方式应该是在合理饮食的基础上进行适量运动,单纯的节食减肥不仅不利于身体健康,即使有短时效果也很容易反弹。

也有读者咨询,听说早上排便对身体好,是否一定要在清晨排便。杨正武介绍说,良好的排便习惯不一定要在清早进行。养成每日定时排便一次习惯,勿养成“内急”时排便、如厕时读书、看报纸等的恶习。

(刘来)

泰医附院消化内科

泰山医学院附属医院消化内科是泰安市医学重点学科、医学硕士研究生培养点。科室技术力量雄厚,有主任医师(教授)3人,副主任医师(副教授)2人,硕士研究生导师3人。

消化内科拥有先进的日本产Olympus260电子胃镜、电子十二指肠镜和电子结肠镜及图像工作站,可动态观察食管、胃、十二指肠和结肠的细微病变,及时作出明确诊断。该科还有各种内镜治疗器械20余台(套),为开展各种内镜治疗提供了优良的设备条件。

消化内镜诊断和治疗是消化内科的优势项目和特色。该科内镜直视扩张置管术治疗食管贲门吻合口狭窄和瘘,经国内专家鉴定为国内领先水平;在国内较早开展食管静脉曲张套扎术和硬化剂注射术,治疗肝硬化合并上消化道出血,止血效果立杆见影;成功开展了胰胆管疾病的内镜治疗——ERCP(内镜下逆行胆、胰管造影)技术,不用手术可取出胆管结石,对多种梗阻性黄疸也有很好疗效。电凝电切和微波治疗各种消化道息肉,操作简便无手术痛苦;各种消化道异物的内镜诊断直接准确,内镜治疗手到病除;内镜下注射化疗药物治疗消化道肿瘤取得较好疗效,钛夹和其它内镜止血方法治疗消化道出血可产生立即止血的神奇效果。

消化内科对消化系统常见病、多发病的治疗积累了丰富的经验,各种肝病、慢性腹泻、慢性胃炎,消化性溃疡,消化道肿瘤的内科治疗也形成了一定优势,使病人得到高水平、低费用的治疗和优良的服务。

该科科研成果丰硕,承担并完成多项省厅级科研课题,获省部级科技进步奖3项,厅局级科技进步奖4项,获国家专利12项,发表论文92篇。
电话:0538—6237418(门诊)
6237419(病房) 6237532(胃镜室)

科室简介