

扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年2月21日 星期日

医学、健康、服务、科普

美编：陈华
策划：陈玮
组版：颜莉
编辑：于梅君



患胰腺炎要完全戒酒

这种病易反复发作，中重度病死率达13%-35%

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

因为急性胰腺炎 他两年住院八次

“医生，我没忍住，过年喝了些酒，又复发了。”躺在山东大学第二医院消化内科病床上的赵先生，看到科室主任医师林森前来查房，有些不好意思，笑着说，“过年亲戚朋友一多，就想着喝点酒热闹热闹，没想到又惹来麻烦。”

林森说话的语气则有些着急：“以后千万得戒酒，你这几次都属于幸运，病情不算严重，这病严重了可会要命的。”

这已经是赵先生两年内第八次因为急性胰腺炎住院了，几乎每次都是因为和亲戚朋友或客户聚会时饮酒，导致急性胰腺炎复发，不得不住院治疗。

每逢假期，急性胰腺炎患者都会明显增加。今年春节假期也不例外。林森告诉记者，本来在消化科门诊值班时只碰到个别急性胰腺炎患者，结果到病房查房时才发现，病房里几乎都是通过急诊收治入院的患者。

之所以假期急性胰腺炎多发，与其病因有直接关系。“暴饮暴食、大量饮酒都会诱发急性胰腺炎。”林森介绍，高脂血症患者、胆石症患者等都是急性胰腺炎的高危人群。

根据《急性胰腺炎急诊诊断及治疗专家共识(2021年)》，急性胰腺炎全世界每年的发病率为13-45/10万，中国近20年间发病率由0.19%上升至0.71%。其中，80%-85%的患者属于轻症，病死率较小，但也有约20%的患者会由局部发展累及全身器官及系统，成为中度或重度胰腺炎，病死率可达13%-35%。

暴饮暴食、饮酒 都会诱发急性胰腺炎

“胰腺是我们身体的消化器官，它会分泌产生胰液，其中的消化酶是化学反应的催化剂，帮助我们肠道消化吸收食物。”林森介绍，当我们暴饮暴食时，尤其是摄入了大量高蛋白和高脂肪食物，胰腺就会超负荷分泌胰液。

按摩穴位减肚子

支个招

每逢佳节胖三斤，尤其是腹部最容易长肉了，有没有什么好办法可以轻松减掉肚子上的肉呢？

北京中医药大学东直门医院推拿科主任医师付国兵介绍，减肥除了控制饮食、多运动外，按摩穴位也可起到减肚子作用。

我们腰上自带一个“裤腰带”，那就是带脉穴，紧一紧带脉穴，肚子就可

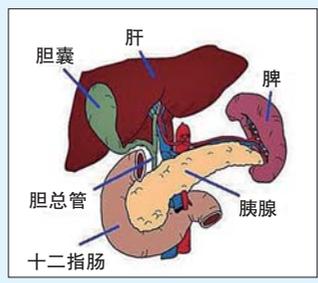
能小一些。

按揉带脉穴：位于第十一肋肋端的下缘，与脐水平线交界的中点处。可以把掌根放在肚脐中间，然后水平在指端的位置就是带脉穴。方法：双手按揉三分钟，两侧交替按揉。

按揉天枢穴：位于肚脐旁开两寸。双手按揉三分钟，每天按三次，长此以往就会有一定作用。

壹点问医

胰腺藏在人体深处，体格不大，形状像个红薯。作为消化器官之一，平时一直勤勤恳恳默默无闻地工作。然而，一旦发生病变，往往会带来大麻烦。即使是看起来不算“大病”的急性胰腺炎，病情严重者死亡率也很高。



而胰液需要通过一条直径只有1-2毫米的胰管，才能顺利从胰腺进入十二指肠，再和食物相结合。胰液分泌过多时，狭窄的胰管无法承载快速分泌的胰液，部分胰液便会返流到胰腺组织内。

当胰腺内局部胰液浓度过高，胰液就会开始消化胰腺器官本身，由此造成胰腺的化学性炎症。如果不及时规范治疗，还可能带来细菌感染等问题。同时，还有部分胰液会进入血液，因此，胰腺炎患者就诊时抽血检查，往往会发现血液中的脂肪酶和蛋白酶指标明显升高。

“除了摄入过多高蛋白和高脂肪食物，饮酒过多也会诱发急性胰腺炎。”林森解释说，这是因为酒精会刺激胰液分泌，同时也会刺激胃和十二指肠水肿，当连接胰管的十二指肠处水肿时，也会产生阻碍胰液流通的效果。

对于高脂血症患者来说，血液中的脂肪容易在胰管中形成脂肪滴堵住胰管；而胆囊属于储存消化液的器官，当我们暴饮暴食时，为了释放更多消化液，胆囊使劲儿收缩，收缩过程中，胆结石可能会被排到胆管中，胆管和胰管几乎在同一位置，胆管和胰管几乎在同一位置，胆结石也会同时堵住胰管。这就是高脂血症和胆石症人群是急性胰腺炎高危人群的主要原因。

腹痛是主要症状 可能伴随恶心呕吐等

“急性胰腺炎的发生通常表现为腹部剧烈疼痛，通常难以忍受，如果没经过治疗，能持续很长时间不缓解，甚至会感觉向胸部、背部、左侧腹部放射。”林森介绍，同时还会伴有恶心、呕吐、腹胀等症状。

正因如此，急性胰腺炎的症状并没有很强的典型性，急性胆囊炎、消化性溃疡疾病、胆管结石等疾病都可能表现出这些症状，需要由专业医生加以诊断。

林森表示，结合病史询问、体格检查，以及必要的血液化验和影像学检查，急性胰腺炎的诊断并不困难。但是，如果患者在症状刚出现时检查，可能血液化验和影像学检查表现并不明显，需要再次检查以排查。“很多患者不理解这种做法，认为医生是在过度检查。”林森说道。

急性胰腺炎具有病情进展快、并发症多、病死率高的特点，需要在急性反应期进行综合治疗，预防脏器功能障碍，从而降低病死率。

林森介绍，急性胰腺炎的救治过程包括液体管理、镇痛镇静管理、抗生素的使用、营养支持、脏器功能支持、局部并发症的处理等，严重者需要外科手术。

这种病极易复发 患者应完全戒酒

急性胰腺炎的复发是很多患者都关心的问题。对此，林森表示，一旦发生过急性胰腺炎，胰管内会因为胰液的破坏作用而凹凸不平，胰液流出的通道已不如原来通畅。一旦再有外界刺激，很容易复发。

“其实大部分急性胰腺炎都是可以预防避免的。”林森提醒，首先要做到规律饮食，不暴饮暴食；发生过胰腺炎后，要完全戒酒；高脂血症患者要规范治疗高脂血症，不要因为没有症状就不重视，“现在高脂血症引起的急性胰腺炎越来越多见，尤其是年轻人，一定要注意。”

“对于伴有胆囊结石的轻症胆源性胰腺炎患者，最好在住院期间进行腹腔镜胆囊切除术，从而防止胆源性胰腺炎复发。”林森提醒。



带脉穴

天枢穴

癌Ai不孤单

或许谁都有耳鸣、头晕的时候，但大多数人往往会觉得这是小问题，置之不理，以为过段时间就好了。事实上，头晕、耳鸣等症状既可能是劳累所致，也可能是肿瘤引发。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
陈晓丽 韩虹丽

颞骨内可发生 多种病变

一位57岁的女患者，因反复头晕在医院进行颅脑MR检查时发现，右侧颈静脉孔区及其外侧占位病变。

“颈静脉孔区肿瘤多为良性，但肿瘤生长可侵犯周围重要结构，表现出恶性潜能。”山东大学第二医院耳鼻咽喉头颈外科主任兼耳鼻喉科主任许安廷表示，包括侵犯面神经、耳蜗、后组颅神经等引起面瘫、听力下降、声音嘶哑、饮水呛咳、窒息等，压迫或侵入颈内动脉、颈内静脉等，出现脑供血不足、脑梗塞、脑水肿等破坏颅底骨质，侵入颅内导致颞叶、小脑、脑干等受损，危及患者生命。

颞骨是参与搭建颅底的一块至关重要的骨骼，由鳞部、鼓部、岩部、乳突部和茎突5部分组成，不仅与脑部、多组颅神经、脑血管等紧密毗邻，且内部结构复杂，包含外耳道、中耳、耳蜗、内听道、颈内动脉和颈静脉球等。颞骨自颅骨外侧面延伸至颅底近中央处，因此发生在颞骨内的病变，如胆脂瘤、听神经瘤、面神经瘤、颈静脉孔区肿瘤等通常位置深在、毗邻解剖结构复杂多变，成为耳科医生面临的严峻挑战，也是近年来耳科医生不断突破的病变区域。

“一位64岁的男性患者，就因左侧中耳胆脂瘤，出现左侧不完全周围性面瘫、左耳听力完全丧失的情况。”

这些检查能帮助 发现肿瘤身影

早期患者常就诊于耳科门诊，因为病程进展缓慢，症状不典型，容易被忽略而漏诊。随着听力学及影像学检查技术的进步，对于早期听神经瘤的诊断并不困难。

据医生介绍，我们可以在体检时，定期做些听力检查和影像学检查来及时发现病变，例如颞骨强化磁共振，小于5毫米的肿瘤都能被发现。

当然，最重要的还是要保持规律作息，不要生活在长期负压的生活中，如果出现耳鸣、头晕、听力下降、面目麻木等症状，一定不能大意，应及时到医院就诊。参与治疗的患者，要谨遵医嘱做好定期随访。



更多肿瘤资讯请扫码关注微信公众号“癌Ai不孤单”

头晕耳鸣别大意 提防长了瘤