

# 爱吃鸭脖，孕妈突发胰腺炎

## 妊娠合并急性胰腺炎，会对母婴健康构成极大威胁

记者 陈晓丽  
通讯员 李志强

### 孕妇病情危重 多学科联合诊治

“孕妇送到我们医院时，心率高达150次/分，呼吸40-50次/分，不能平卧。”提及刘女士被送到医院时的情景，山东大学第二医院产科主任洪凡真回忆道。

紧急检查发现，刘女士的病情不容乐观：血气分析PH 7.25，乳酸6.5mmol/L，酸中毒明显，病情危重，不能排除急性心衰、爆发性心肌炎、脓毒血症等重症可能，随时有生命危险。

洪凡真带领科室医护人员马上进行抢救，医院也为其开通了绿色通道，以最快速度办理住院手续，将其直接送入产房。

值班医师紧急完善相关辅助检查，联系影像医学中心进行超声、腹部CT检查，并组织心血管内科、呼吸与危重症医学科、重症医学科等多学科会诊。

多学科会诊后，产科团队迅速完成鉴别诊断，考虑刘女士患有妊娠合并重症急性坏死性胰腺炎的可能性极大，随之联系肝胆外科。

肝胆外科医生吕其刚通过在线阅片，第一时间确诊刘女士为急性坏死性胰腺炎。

与此同时，化验结果也提示，刘女士已开始出现心、肺、肾等多器官功能损伤，若不及时进行胰腺清创引流、剖宫取胎，有多器官功能衰竭的可能，死亡风险极高，严重影响母亲和胎宝宝的健康，必须及时进行手术。

憋喘、无法平躺，病情危重且无法明确病因，近日，29岁的刘女士从外地紧急转到山东大学第二医院就诊。更让人揪心的是，刘女士已经怀孕33+4周。最终，经过医院多学科联合诊治，刘女士被确诊为重症急性坏死性胰腺炎，经过手术治疗，刘女士病情平稳，已经脱离生命危险。



### 争分夺秒手术 孕妇脱离险境

产科团队与刘女士家属反复沟通，取得知情同意后，为争取抢救时间，将刘女士从影像医学中心检查室直接转入手术室，在麻醉科医生的严密监护下，由产科团队完成剖宫产手术。

随后，肝胆外科副主任医师田根东团队上台探查，发现其胆囊炎性肿胀，证实了重症急性坏死性胰腺炎的诊断，田

根东团队立即进行坏死性胰腺炎清创+引流+胆囊造瘘术。随着手术顺利完成，刘女士转入重症医学科继续治疗。

据悉，刘女士当天已经清醒，术后第二天成功脱离了呼吸机，病情平稳，并转入肝胆外科继续治疗。

### 妊娠合并急性胰腺炎 应及时就医

其实，在到山东大学第二医院就诊前，刘女士已经感到

胸闷、憋喘、上腹隐痛10天左右，当时误以为是感染了新冠病毒导致的身体不适，没有多加重视。

刘女士平时饮食也不是很规律，经常吃外卖和零食，重油重盐，入院前一天还吃过烤肠、鸭脖等较油腻的食物。

胰腺是人体第二大消化腺，并兼有内分泌功能。急性胰腺炎是由于胰腺消化酶被激活，对胰腺组织自身及其周围脏器产生消化作用而引起的炎症性疾病。它不仅是胰腺的局部炎症病变，而且是涉及多个脏器的全身性疾病，属危重急腹症之一。

急性胰腺炎的三大临床症状为腹痛、恶心呕吐、腹胀。其中，腹痛是最主要的临床症状，表现为急性发作的持续性剧烈腹痛，主要疼痛部位在左上腹、右上腹、背部、腰背部，常在饱餐后12-48小时发病，也有些患者发病不典型。

“妊娠合并急性胰腺炎，是妊娠期一种少见而严重的并发症，具有起病急、并发症多、死亡率高、易导致多脏器衰竭、临床表现不典型、诊断困难等特征，尤其重症胰腺炎伴有持续的器官功能衰竭和胰腺/全身感染，病死率极高，对母婴健康构成极大威胁。”洪凡真提醒。

洪凡真介绍，对胰腺炎早期预防、及时诊断、及时治疗，对于挽救孕产妇生命极为重要。而这些需要通过病史、临床症状、体征及辅助检查，妇产科、产科、内科、外科等多学科协作才能做到。

专家提醒，对于患胆囊结石的女性，妊娠过程中，都需要在医生指导下监控，避免胆道疾病发作。同时，女性孕期要保持合理的饮食习惯，这样可减少急性胰腺炎的发生。

### 生活课堂

#### 晨起一杯淡盐水 通便又排毒？

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍，淡盐水不通便也不排毒，早上空腹喝淡盐水，不仅不能促排便，还可能对身体健康造成威胁。经过一晚上休息，早上起床时，人体血液处于浓缩状态，这时如果摄入淡盐水，可能进一步提高血液浓度，容易导致身体不适。

正确做法：白开水是晨起第一杯水的最佳选择，饮用量在200ml左右为宜，水温最好是20℃~40℃，过烫的水会增加患食管癌的风险，喝水时要小口慢饮。

#### 喝茶对身体好 喝浓茶是不是更好？

首都医科大学附属北京天坛医院心脏中心主任医师田颖介绍，茶叶里有大量茶多酚，它是一种抗氧化剂，长期饮用可使心脏、血管变得更健康。

但茶水不是越浓越好，太浓的茶水很容易引起心脏不适，因为茶叶中还含有咖啡因、茶碱等。同时，如果大量喝浓茶，其中的鞣酸会与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的新物质，阻碍铁的吸收。

要达到预防心脑血管疾病的作用，每天至少要喝3杯~4杯，每杯220毫升~230毫升，一周至少喝4次~5次，不要贪多，要每天小量地连续来喝茶。

### 按揉劳宫穴改善睡眠

偶尔会失眠、睡眠质量不佳，该如何缓解呢？可以试试按揉劳宫穴。

位置：将手握拳后，中指所指的位置就是劳宫穴。

操作方法：用另一只手的指关节来按压劳宫穴，睡前按压1分钟即可。

#### 腹胀、消化不良 经常这样揉肚子

中国中医科学院中医门诊部主任医师张卫介绍，吃完饭可以用热手摩腹的方式，促进胃肠对食物的消化吸收。具体做法：吃完饭以后，把双手搓热，顺时针对腹部进行按摩。不要太过用力，速度也不要过快，用自己感到舒适的力量，稍微带点力量即可。

推荐代茶饮“平胃散”：苍术6克、厚朴6克、陈皮4克、炙甘草3克。把4味药放到水中，先用大火煮开，然后转为小火再煮10~12分钟，饭后半个小时服用即可。

注意：阴虚有热和气虚多汗的人不建议服用。阴虚的人大部分会有一些热象，比如五心烦热、舌尖比较红。气虚的人会感到乏力或出汗。

### 五大表现提示血液黏稠

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科副主任医师倪磊介绍，五大表现提示血液黏稠度高：1.晨起头昏，2.精神萎靡，3.思维迟钝，4.蹲位气喘，5.阵发性视力模糊，以上五个症状如果占了三个，提示大家要查一下血液黏稠度是不是增高了。

注意：高黏稠血症是血液的特征，而血栓是一种疾病，两个不能完全画等号。

### 喝对水，平衡血液黏稠度

20℃到25℃的白开水比较合适，要小口慢慢喝；晨起空腹、三餐前一个小时及睡前补水；每次补水量150毫升~200毫升，睡前建议在100毫升左右。

三种水不能降低血液黏稠度：盐水会促进细胞脱水；过冷的水会刺激胃肠血管收缩，有碍于水的吸收，也不适宜饮用；纯净水没有太多矿物质，低渗状态会使水很快进入细胞内，对于稀释血液也不是特别理想。

小健

# 抑郁情绪和抑郁症是两码事

长时间情绪低落无精打采，应及时调节

医生表示，抑郁症的主要表现是显著而持久的情绪低落，会对个体的工作、生活、人际交往等带来极大的不良影响。

抑郁情绪是突发的、暂时性的，烦恼解决后就会消失，不会持续太久；抑郁症则是持续性的，即使没有烦心事，也会一直处于情绪低落的状态。

抑郁情绪虽然是常有的事，如果不及时调节，就会发展成抑郁症。那么，出现情绪低落、无精打采等症状时，我们该如何判断是不是抑郁症呢？

医生表示，正常人的情绪抑郁，都是基于一定客观事物为背景的，即“事出有因”。而抑郁症通常是无缘无故产生，缺乏客观精神应激的条件，或者虽有不良精神刺激因素，但是常常有外人难以理解的不开

心，给人“小题大做”的感觉。

一般人的情绪变化有一定的时限性，通常是短期性的，并且可以通过自我调适来缓解；而抑郁症症状是持续存在的，不经过治疗难以自行缓解甚至会逐渐加重恶化，抑郁症状往往超过两周，有的会超过一个月甚至数月。

抑郁情绪忧郁程度较轻，抑郁症程度严重，并且影响患者的工作、学习和生活，无法适应社会，影响其社会功能的发挥，更有甚者可产生严重的消极自杀言行。

此外，抑郁症往往伴有明显的躯体性症状和精神病性症状，如持续的顽固失眠、多种心理行为异常，同时体重、食欲和性欲下降，全身多处出现难以定位性的功能性不适，去医院检查又无异常，以上这

些均是抑郁症的常见征象。

当出现类似抑郁症状，怀疑自己有抑郁症时该如何处理呢？医生表示，首先应该找到自己抑郁的根源，重新调整情绪思维方式；倘若自我调节无效，建议到正规医院找专业医生进行测试，需要注意的是，网上测试结果只能提供参考，并不能作为最终的诊断依据。

医生建议，一定要注重自己的生活习惯，时刻保持健康向上的生活饮食习惯，不要过度透支自己的身体，适当运动保持健康的体魄。

发现自己状态不对时，要积极向亲友寻求帮助，在家人陪伴支持下，会有利于恢复。若最终确诊为抑郁症，要及时接受心理治疗或是药物治疗，这样可以尽快摆脱抑郁症所带来的伤害。

### 心灵驿站

记者 张如意  
实习生 郭萌檬

随着人们的工作、学习和生活压力不断增加，抑郁症广泛发病于各种人群中。工作压力大、精神高度紧张的职业人士、老年人、特殊生理期（产后、更年期）的女性等，都是抑郁症的主要“目标”人群。

有抑郁情绪，就一定会诊断为抑郁症吗？记者在山东省精神卫生中心了解到，大多数人误以为有抑郁情绪就是患上了抑郁症，虽然两者都会出现情绪低落、无精打采等症狀，实际上却有本质区别。