



假期高油高脂 小心胰腺炎找上门

预防措施：禁酒、吃低脂食物、切勿暴饮暴食

都市人生活节奏快，春节长假正好是在家里“煲美剧”、打游戏、搓麻将的好机会，加上过年饭局较多，狂饮海吃、暴饮暴食，导致精神倦怠、食欲不振，从而引发一系列肠胃问题。

记者从海南省内多家医院获悉，每年长假都是胰腺炎的高发时期。省中医院消化科主任医师杨永和提醒，高脂、高油食物最易招惹急性胰腺炎，急性胰腺炎一旦发作，必须及时做出诊断积极治疗，否则会引起腹腔积液，严重时会导致猝死。

■ 本报记者 陈怡

酒足饭饱引发急性胰腺炎

日前，海口市民老马宴请亲友庆祝自家添孙。宴席上因心情很好，既喝了酒又吃了不少猪肉、鸡肉等肉类食物。在酒足饭饱后，老马感觉到左上腹持续性胀痛，并越痛越厉害，浑身冷汗并伴随呕吐症状。家人见状急忙送医院救治。

检查显示，老马的血淀粉酶高达1915个单位，比正常值高出15倍，经过详细检查及问诊后，医生确诊老马患上了急性胆源性胰腺炎。

胰腺是人体最大的消化腺，可合成大量的消化酶，胰腺疾病的发病与胆管疾病、饮酒、肥胖、高血脂症等有关。杨永和介绍，暴饮暴食引起的急性胰腺炎，患者会出现刀割一样的剧烈腹痛，发生休克虚脱，面色苍白，恶

心呕吐，急性胰腺炎两个小时即可致死，死亡率高达25%至30%，因此急救时必须争分夺秒。

胆囊结石易诱发胰腺炎

目前，随着生活水平的提升，大众对于饮食搭配要求更高，临床上发现的胰腺炎患者发病率在下降，但是胆源性胰腺炎患者在增加，胰腺炎患者中7-8成是胆囊结石患者，这也意味着患有胰管结石、肿瘤、胆管疾病的患者更易引起急性胰腺炎。

胆结石是现代社会中的常见病，不少患者都是在体检后发现自己患有胆结石的，但不少人没有出现腰酸、腹痛的症状，认为等到不舒服的时候再治疗也不迟。结石颗粒较小的患者，总觉得那么小的一点儿结石不足以为患，从而一拖再拖；有些结石较大的患

者，也有人选择保守治疗，能不手术就不手术。

作为重要的消化器官胰腺，其分泌的胰液里含有大量的消化酶，通过胰管到达肠道消化食物中的主要营养成分。如果有外因引起胰管阻塞和胰管压力增高，胰液就会外溢，里面的消化酶就会损伤其自身的胰腺组织，引起胰腺炎。

杨永和说，胆结石与胰腺炎的关系十分密切，小结石更易诱发胰腺炎。胆结石引起的胰腺炎，是由于结石在胰腺开口处的摩擦，引起胰腺的炎症。手术一般切除胆囊，也就解决了胰腺炎的病因，一般都会症状减轻。但是如果时间一长，胰腺形成慢性炎症就麻烦了。而且胆囊摘除术也不能阻止胆总管结石的发生。胆总管



结石是指位于胆总管内的结石，它是导致胆囊摘除后急性胰腺炎发作的一大原因。

预防胰腺炎，从饮食入手

杨永和提醒，日常生活中，预防胰腺炎应从饮食方式上着手，注意禁酒，选择吃低脂食物，不要暴饮暴食。同时，少吃剩饭剩菜尤其要拒绝变质食品，少吃煎炒食品，多吃蒸炖食物，以利于消化吸收，同时多吃蔬菜、水果等，而水果以不带酸味的水果最为适宜。

对于爱长“石头”的人，尤其是胆结石的患者，要注意不能吃得太多；少吃高胆固醇的食物，如动物内脏、虾蟹；少吃高钙食物；要多喝水且改掉不吃早餐的习惯，因为吃早餐会促进胆囊收缩，而将其中容易结石的成分挤出。高脂血症的患者，要积极治疗高脂血症，该减肥的还要及时减肥，让代谢恢复正常。

如果已经患了胰腺炎，患者更要注意饮食有节。胰腺炎发病初期，患者要根据医嘱来禁食，等病情控制稳定后，再逐步恢复正常饮食。通常，患者可以先吃米汤、没有油的菜汤和水果汁等，再逐渐选择吃粥、豆腐和没有油的菜泥等食物。

常常反酸、烧心 或为胃食管反流病

■ 本报记者 马珂

反酸，烧心，咳嗽，哮喘，胸痛……这些症状频繁出现且久治不愈，您可能得了胃食管反流病！胃食管反流病是一种临床常见的慢性、易复发的消化科疾病，但由于该病的症状多样性，很容易在临床上被误诊。

海口市中医院内科主任周学林接诊过的一个患者，因严重的胸疼被当地医院诊治为心脏病，让到北京做搭桥手术，结果最后发现并非心脏原因导致的胸疼，而是胃食管反流。

周学林介绍，反酸和烧心是胃食管反流病的两个典型症状。反酸是指胃内容物上返至咽喉或口腔，有时感觉胃内有酸水要反上来，有时口腔内有股酸楚感；烧心是指胸骨后有烧灼感，常常表现为胸骨后热热的、火辣辣的、心里烦躁等。如果患者有这两个典型症状，就可以被拟诊为胃食管反流病。

很多患者就诊时往往描述不清症状，给医生准确诊断疾病造成了困难。有些患者以为，患病后表现症状只会是“反酸、烧心”，其实不然。周学林称，胃食管反流病经常会“伪装”，其症状表现复杂多样。有些病人会出现发生率非常高的非典型症状和食管外的表现，例如咳嗽、喉炎、哮喘、牙蚀、咽炎、鼻窦炎以及类似心绞痛等症状，这些都是比较常见的食管外的表现。所以，考虑排除相关疾病的同时，一定要考虑到胃食管反流病。

此外，胃食管反流病有时候还会被忽视和漏诊，尤其是在部分慢性胃炎患者人群中。“由于部分胃食管反流病患者的食管，并没有明显的炎症表现。当患者同时患有常见的慢性胃炎时，很容易被误认为单纯的慢性胃炎。”周学林称，如果经验不是很丰富的医生忽略了患者的主观症状，仅从检查结果来看，容易漏诊胃食管反流病。



■ 本报记者 马珂

鱼刺卡喉恐怕很多人都曾经历过，通常遇到这种情况，很多人都会用力吞咽几下或者吃口馒头、米饭、喝点醋，力求把鱼刺“压下去”或泡软。有时候，这些办法似乎的确奏效。但杭州的张先生却没这么幸运。

据媒体报道，张先生因被一根近1厘米长的鱼刺卡喉而没有及时处理，导致在短短几小时内，喉头水肿，声门闭合，严重窒息，虽然经过医生全力抢救，终因脑死亡宣告不治。这个悲剧让人不禁惊出一身冷汗：一根小小的鱼刺竟然也会致命，原来我们都曾和“死神”擦肩而过。

鱼刺划破主动脉弓是致命主因

据海南边防医院耳鼻喉科主治医

师陈从麟介绍，每年春节，他值班时都会接诊很多鱼刺卡喉的病人。“最多的时候一天能接诊20多个。”

医生介绍，成人的食道有三个狭窄处，鱼刺卡喉最常见的部位是位于食道口最窄的第一狭窄处，即食道的起始处。鱼刺卡在这个位置，人在吞咽时，食道附近会有疼痛感，感觉吞咽困难。如果此时将口中未咀嚼完的食物强行咽下或以大口的馒头、米饭“助推”鱼刺，鱼刺兴许会以竖位下行，进入胃里。但鱼刺的下行位置是不固定的，所以很容易卡在食道的第二狭窄处，即在入口后7厘米左右的位置。

陈从麟说，这是最危险的地方。因为人体内最靠近心脏的主动脉弓紧贴食道第二狭窄处，当鱼刺穿破食道壁、扎进主动脉，就可能造成致命性大出血，后果不堪设想。

第三个狭窄处是食管出口，鱼刺卡在这个位置比较少。

鱼刺卡喉，处理不当易致命

卡喉后应在第一时间将口腔里的食物吐出，然后立刻连续轻咳

鱼刺卡喉致死的病人中，大多属于鱼刺刺破食管壁导致动脉破裂大出血致死的，也有鱼刺较大、嵌在声门上造成窒息死亡的可能。像张先生这样因喉头水肿窒息死亡的，相对比较少。

吃馒头、喝醋等“土办法”难奏效

陈从麟表示，鱼刺卡喉时，正确的处理方法应在第一时间将口腔里的食物吐出，不要侥幸继续将口中、咽部的食物咽下去，希望能将鱼骨一道带到胃里，这样反而容易造成鱼刺牢牢地扎在咽部。清除口中的食物后，应立即轻咳，连续的轻咳后，鱼刺大多会咳出。因为此时鱼刺未在咽壁扎实、扎深。

如果鱼刺不能自行滑落或咳出，要到专科医师处就诊。一般情况下，医生

借助简单的器械和照明就能够取出异物，绝大多数情况下都能在急诊或门诊中操作处理，患者无需担心。当鱼刺向下刺中食道时，可能需在全麻后夹取。因此，医生建议，鱼刺卡喉后不要吞米饭团、馒头一类的硬食物，期望将它带到胃里，更不要寄望于喝醋能将鱼刺软化。

“尽管酸性液体的确可以溶解鱼刺中的钙盐，让坚硬的鱼刺变得柔软，但这个过程需要把鱼刺放在食醋里浸泡长达数天。而喉咙上下是通的，喝再多的醋，也仅仅是穿喉而过，根本起不到软化鱼刺的作用。”陈从麟说。

要避免鱼刺带来的风险，最好的办法就是预防。首先在吃饭时要细嚼慢咽，不要吃得过快。另外，吃饭时也不要只顾说笑，这样容易卡鱼骨等异物。小于3岁的儿童，大人要将鱼刺拣出后再喂食。

卵巢癌不容忽视

女性40岁以后每年查一次卵巢

卵巢虽然个儿不大，却是女人最重要的身体器官之一，能产生卵以及类固醇激素，帮助女性孕育下一代。可惜，由于卵巢深居盆腔深处，健康出了问题

也很难被察觉，许多女性等到有症状再去就诊时已经发展到严重的地步，比如卵巢癌。

专家建议，40岁以上女性应该每

年查一次卵巢，而高危人群应该每半年查一次。

卵巢恶性肿瘤是女性生殖器官常见的恶性肿瘤之一，发病率仅次于子宫

颈癌和子宫体癌。一旦出现卵巢功能障碍或反复肠胃不适查不出病因，应及时进行妇科检查，结合B超、CT/核磁共振、肿瘤标记物等检查，排查卵巢癌。

腹部不适感

卵巢癌的早期临床表现并不典型，一般仅有轻微的消化道症状，如腹胀、食欲不振、消化功能紊乱等，尤其要注意在进食后肠胃胀气。约2/3卵巢癌患者合并有腹水，下腹不适或盆腔下坠，可伴胃纳差、恶心、胃部不适等胃肠道症状。不少患者即使到了晚期，也只是表现为腹部有包块，不明原因腹水等症状。

卵巢功能障碍

女性无故月经量增多或月经紊乱，或者不规则子宫出血，绝经后出血。由于卵巢癌早期无症状或症状不明显，很容易被患者忽略，等到有症状再治疗常常错过最佳的治疗时间。所以，40岁以上女性要坚持定期妇科，平时也要仔细观察身体的变化，有问题及时寻求专业医生的帮助。

(宗宗)

卵巢肿瘤患者忌食

- ◎忌烟、酒
- ◎忌葱、蒜、椒、桂皮等刺激性食物
- ◎忌肥膩、油煎、霉变、腌制食物
- ◎忌羊肉、狗肉、韭菜、胡椒等

卵巢肿瘤患者宜食

- ◎宜多吃具有抗肿瘤作用的食物：鲩、海马、鳖、龙珠茶、山楂
- ◎出血宜吃羊血、淡菜、乌贼、荠菜、藕、蘑菇、马兰头、石耳、榧子、柿饼
- ◎腹痛、腹胀宜吃猪腰、杨梅、山楂、橘饼、核桃、栗子

制图/张昕

生活百科

春季来临早防皮肤过敏

春季是树木花草开始复苏的时节，各种树木鲜花花粉传播，皮肤免疫力下降很容易发生过敏。丘疹、红斑都是季节变换时常见的过敏性疾病。

春季预防皮肤过敏秘籍

- 1.保持室内空气清新，湿度适宜，减少室内尘螨、霉菌等致敏原。
- 2.房间，特别是安装中央空调的房间要经常开窗通风，保持空气的清新和流通。
- 3.晒被褥，衣服时尽量不要在树下晾晒，收回时要弹打一下，把可能沾上的小虫子弹掉。
- 4.过敏体质的人尽量少去赏花，外出时要戴上口罩、眼镜等，尽量减少裸露部位。
- 5.外出郊游时可提前服一些防过敏的药物。
- 6.饮食清淡，适当增加蛋白质、维生素、蔬菜、水果。
- 7.过去有过敏史的人群，尽量少到鲜花、树木多的地方走动。

(生时)

常吃5种食物有效预防胃癌

胃癌既然是发生在胃部，那么疾病的发生与我们的日常生活饮食有关，所以要预防胃癌，在生活中就要注意饮食，管好自己的嘴，多吃一些有利于预防疾病的食物。比如常吃以下五种食物就能很好的预防胃癌。

大蒜：具有明显的抗癌功效。流行病学调查显示，食用生大蒜的人群，胃癌发病率非常低，原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量，减少了亚硝酸盐合成的可能，因而起了防癌效果。

洋葱：洋葱中含有一种栎皮素的物质，为天然的抗癌物质。研究显示，经常吃洋葱的人，胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人要少25%，患胃癌的致命率也低了30%。

菌菇类：主要包括有冬菇、香菇、金针菇以及木耳等。倘若在饮食上常进食这些食物有很好的抗癌作用，有防癌的功效。

番茄：在番茄中含量最多的就是番茄红素及胡萝卜素，它们都是抗氧化剂，特别是番茄红素，能中和体内自由基，对于抗胃癌和消化系癌有利，同时对预防乳腺癌和前列腺癌也有效。

椰菜花：研究报告指出，椰菜花还含有一种可以刺激细胞活动的酵素叫小硫化物，能阻止癌细胞的形成。吃椰菜花对预防食道癌、胃癌等都有一定作用。

(桑九)

酒精肝不宜吃辣椒羊肉

长期过量的饮酒会导致酒精性肝病的产生。中医认为，有酒精性肝病的人多有湿热体质，所以调养的重点是消除“湿热”。

首先，饮食方面应该多吃一些清利化湿的食品，如薏苡仁、莲子、茯苓、绿豆、冬瓜、苦瓜等。而对于辛辣燥烈之品，如辣椒、狗肉、牛肉、羊肉，不宜食用。

湿热体质的酒精性肝病者，外向好动，性情较急躁，常常心烦躁怒。中医认为“五志过极，易于化火，情志过极，或暗耗阴血，或助火生热”，这些情况的出现，又会加重湿热体质的偏倾状态，所以对湿热体质的酒精性肝病者来说，就更应节制易怒的情绪，使神志安定舒缓，保持稳定的心态。

湿热体质的人应该经常出汗，因为出汗是湿邪从体内排出体表的出路，保持一定量的汗液排泄，可以消耗体内多余的热量，排泄多余的水分，达到清热除湿的目的，这样也有利于酒精性肝病的恢复。

湿热体质的人还要注意不宜长期熬夜，熬夜则耗伤阴液，阴虚则火旺，可使热邪更盛，也会使湿热体质变得复杂而难于调治。另外，保持大小便通畅，也是湿热之邪排出体外的途径。

(健时)

每天散步20分钟可防老年痴呆

据英国《每日邮报》报道，一项新研究发现，每次散步20分钟，每周3次以上，能大幅降低罹患阿尔茨海默症(老年痴呆症)的风险。

科学家通过对30项研究进行综合分析后发现，65岁以上老人中，痴呆症(分为老年痴呆、血管性痴呆、混合型痴呆和其他类型痴呆)发病率达1/3，而老年痴呆症最为常见，1/3的患者发病原因是因为生活方式，如缺乏运动、肥胖、吸烟、高血压以及受教育程度低。其中，缺乏运动是最重要的病因。

研究人员认为，健康生活方式有助减少患老痴的风险，每周若干次健走运动，能有效预防该病。即使每天散步，也能起到相同效果。此外，运动可以保证健康饮食，帮助戒烟，这会进一步减少老痴的发病风险。

(生时)