

健康视点

“宵夜控”们，小心胰腺炎来找茬

患者要重视饮食调理，严禁饮酒

长期生活在海南的人，不少人都是“宵夜控”。炎热天气下，许多人下班后不愿意做饭，喜欢在外吃饭，享受各种冷饮、冰镇啤酒和烧烤。然而，专家提醒，长此以往，这样的饮食方式很容易导致慢性胰腺炎。其中，交际广泛、应酬不断的中年男士是疾病的高发人群。

海口市人民医院消化内科主任陈正义表示，胰腺炎不但会让人稍沾荤腥就腹泻不止，还可能引起糖尿病等并发症，甚至导致胰腺癌。日常生活中，要注意通过饮食调理治疗胰腺炎。

慢性胰腺炎 可引发多种并发症

轻度慢性胰腺炎往往无明显特异性临床表现，而中、重度慢性胰腺炎临床表现则以腹痛、腹胀、黄疸等为主要特征。

“腹痛是慢性胰腺炎最常见症状，开始可能是间歇发作，慢慢转为持续发作，多位于上腹部位置，可放射至背部或两肋。”陈正义介绍，患者腹痛常因饮酒、饱食、高脂肪餐或劳累而诱发。同时伴有消化吸收不良、脂肪泻、体重减轻等症状出现。此外，慢性胰腺炎还可能引发各种并发症，包括糖尿病、胰腺假性囊肿、腹水、胰瘘、消化道梗阻及胰源性门脉高压症等。

专家提醒，慢性胰腺炎又兼胆道或胰管疾病患者，如果胆道或胰管疾病不除，胰腺炎也很难根治，因此要同时手术治疗胆胰疾病，慢性胰腺炎常常能同期痊愈。一旦慢性胰腺炎急性发作应立即送医院救治；而在慢性期则可在家调养，通过饮食调理配合药物结合治疗，重点在预防其突然急性发作。还有部分病人则需要及时进行手术治疗。

饮食调理是治疗关键

“饮酒和吃高脂食物都是引起慢性胰腺炎急性发作或迁延难愈的重要原因，因此一定要禁酒、少吃高脂类食物。临床曾发生过因酗酒、暴饮暴食而引起坏死性胰腺炎从而丧命的案例。”

