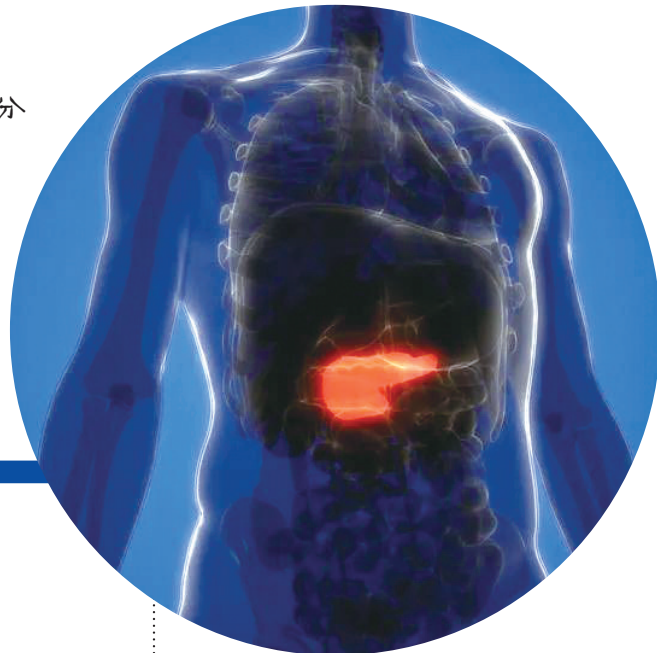


# 这个器官病了会把自己“吃掉”

## 常吃宵夜的人很危险

胰腺,一个十分不起眼的器官,躲在上腹部深处,大部分“隐居”在腹膜后,虽然存在感很低,但它要是病了,一发狠可是会把自己“吃掉”。专家详解胰腺是怎么“消化”自己的,并教你躲开胰腺疾病。



### 胰腺,病了就“吃”自己

胰腺是人体的第二大消化腺(仅次于肝脏),其分泌的“胰液”在食物消化过程中起主导作用。

我们吃进去的脂肪、蛋白质和糖类,因为有了胰液,才得以被很好地消化吸收。只有胰腺健康,胰岛分泌的胰岛素、胰高血糖素才能让身体维持正常的血糖水平。

胰液一旦流出受阻,会导致胰腺组织自身被消化,会出现水肿、出血,甚至坏死的炎症反应,也就是胰腺炎。

#### 胰腺炎都有什么症状?

患者往往会出现剧烈腹痛,常位于中左上腹,有时可呈条状,甚至痛到无法站立,伴有恶心、呕吐和发热。但患者呕吐后,腹痛并不缓解。其他症状则根据病情轻重而不同,必须及时去医院检查。

疼痛常在30分钟内达到高峰,可持续24小时以上不缓解。

如果贻误时机,发展为坏死出血型胰腺炎,患者高烧持续不退,出现烦躁不安、腹部和腰部大片淤斑、四肢湿冷、血压下降、脉搏增快,极可能出现休克或猝死。

一旦出现这种情况,患者的死亡率将超过20%~30%。

即便是轻症胰腺炎,在病程发展过程中也有可能进展为重症胰腺炎。

需要提醒的是,老年人胰腺炎的症状不典型,发生急性胰腺炎时,往往发病较急、病情进展快,如果不及时治疗,常有生命危险。

有个别年老体弱者,敏感程度较低,腹痛可能不明显,甚至无腹痛或仅有胰区压痛,临床上称为“无痛性急性胰腺炎”,这种情况容易造成误诊漏诊。

### 总吃宵夜让人“命悬胰腺”

夜宵与胰腺炎之间关系“密切”,原因主要有以下几个:

#### 经常吃夜宵易血脂高

高血脂与胰腺炎“互相影响”:高血脂症是胰腺炎的重要发病原因之一,胰腺炎又能引起血脂异常,形成恶性循环。

#### 吃夜宵易暴饮暴食

尤其是跟亲朋好友一起时很容易暴饮暴食,进而导致胰液分泌过度旺盛,这会造成两种后果:

激活胰液中的消化酶,引起胰腺自身消化,诱发胰腺炎;

导致胰胆管系统的压力迅速增高,造成胰腺或导管破裂,引发急性胰腺炎。

#### 吃夜宵时常会喝酒

酒精刺激可使胰腺细胞变得敏感,也会代谢产生乙醛物质,对胰腺产生毒性,还可通过多种途径使胰液管道压力增加。

当然,并不是说夜宵就不能吃了,想兼顾健康需要做到以下几点:

1. 时间不要太晚,距离睡觉至少两个小时。

2. 少吃烤肉等高脂肪高蛋白的食物,应选择低热量、少脂肪、容易消化的食物,比如牛奶、豆浆、粥、热汤面等。

3. 不要暴饮暴食,夜宵摄入150~200千卡的能量比较合适,大概一杯250~300毫升牛奶,或者小半碗米饭或者一小袋饼干等。

4. 尽量避免饮酒,更不要在暴饮暴食之后喝酒。

### 把住3道关,躲开胰腺病

保护胰腺,最重要的是改善生活方式,特别在这3件事上:

#### 把住嘴馋关

很多人在饭局和应酬时,往往控制不了自己,吃得多、喝得多。高脂肪、高蛋白食物加上酒精的刺激,会促使胰腺急速大量分泌,导致胰液“泛滥成灾”,出现损伤。

日常要坚持清淡饮食,讲究少而精,少饮酒、多吃蔬果,少吃油腻食物。

#### 治疗胆石症

在我国,急性胰腺炎多伴有胆道系统疾患,特别是胆石症。不少人平时没有胆结石症状,直到体检时才发现。因此,中老年人应定期体检,进行肝胆B超检查。

如果发现胆结石或以往有胆道系统的病史,都应及早治疗。去除潜在的危险因素,才可以有效减少胰腺炎的发生。

#### 防范胰损伤

胰腺外伤也是引起胰腺炎的原因之一。尽管胰腺在上腹深部、腹膜后位,似乎不太容易受伤,但因其横过脊柱,当腹部受到正面打击时,外力与后侧脊柱的夹击作用,同样可以损伤胰腺。

受损胰腺局部损伤渗出,会激活胰液引发胰腺炎。运动、劳作时都要注意保护腹部,免受撞击等损伤。

如果怀疑自己得了急性胰腺炎,要马上禁止任何饮食,包括喝水;立即前往医院急诊,必要时可呼叫救护车;在医生确诊前不要使用镇痛药。