



# 胰腺炎患者的日常注意事项

胰腺是人体重要的消化器官，其主要作用为分泌胰高血糖素以及胰岛素调节机体血糖水平，且可以分泌多种酶，有助于分解食物中的脂肪、蛋白质与碳水化合物。一旦受到胆道感染、酗酒、高脂血症等因素的影响，胰腺会自我消化，诱发急性胰腺炎。若迁延不愈则会发展成慢性胰腺炎，两者均严重影响患者的身体健康，甚至致命。当前，随着人们生活水平的提高，饮食结构发生改变，胰腺炎的发病人群越来越多，并且呈现年轻化和严重化趋势，易复发。那么，得了胰腺炎，日常生活中该注意哪些呢？

## 合理膳食

1. 饮食均衡 胰腺炎患者在日常生活中应保持营养均衡，确保摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质。同时，要注意食物的多样化，避免单一食物摄入过多，确保身体各项营养需求得到满足。

2. 避免高脂肪、高热量食物 胰腺炎患者应避免过多摄入高脂肪、高热量的食物，如炸食、肥肉、奶油等。这类食物容易导致胰腺分泌过量消化酶，加重胰腺负担，从而影响病情恢复。

3. 增加膳食纤维摄入 胰腺炎患者应增加膳食纤维的摄入，如食

用蔬菜、水果、全谷类食物等。膳食纤维有助于维持肠道正常功能，预防便秘，减轻胰腺炎引起的腹部不适。

4. 控制食盐摄入 胰腺炎患者在日常饮食中应注意控制食盐摄入，避免过量食盐摄入导致水肿和高血压。尽量选择低盐、低钠的食物，如新鲜蔬菜、水果等。

5. 适量摄入优质蛋白质 胰腺炎患者应适量摄入优质蛋白质，如鱼、瘦肉、豆腐等。优质蛋白质有助于修复受损的胰腺组织，促进病情恢复。

6. 增加抗氧化食物摄入 胰腺炎患者可适当增加抗氧化食物的摄入，如深色蔬菜、水果、坚果等。这些食物中的抗氧化物质有助于减轻炎症反应，促进胰腺组织修复。

7. 注意食物烹饪方式 胰腺炎患者在日常饮食中应尽量避免煎、炸、烤等高温烹饪方式，选择蒸、煮、炖等低温烹饪方式，以保留食物中的营养成分，减轻胰腺负担。

8. 分餐制与适量进食 胰腺炎患者应采取分餐制，将每日所需的食物分为五、六餐，每餐适量进食，避免一次性摄入过多食物，加重胰腺负担。

## 规律作息

1. 保持充足的睡眠时间 胰腺

炎患者应确保每晚获得7~8小时的高质量睡眠。充足的睡眠有助于身体修复受损组织，减轻炎症反应，促进病情恢复。

2. 遵循生物钟规律 胰腺炎患者应尽量遵循生物钟规律，保持早睡早起的习惯。避免熬夜，确保身体在夜间得到充分的休息，有助于提高免疫力，预防疾病。

3. 避免劳累过度 胰腺炎患者应注意劳逸结合，避免劳累过度。在日常生活和工作中，应适时休息，避免长时间保持同一姿势，以减轻对胰腺的负担。

4. 适时休息 胰腺炎患者在午间可进行短暂的小憩，大概20~30分钟即可。适时休息有助于恢复体力，减轻疲劳，提高下午的工作效率。

5. 创造舒适的睡眠环境 胰腺炎患者应创造一个安静、舒适、黑暗的睡眠环境，可更快地进入睡眠状态。避免在卧室中使用电子设备，如手机、电视等，以免影响睡眠质量。

6. 适当进行放松活动 胰腺炎患者在日常生活和工作中，可适当进行放松活动，如深呼吸、瑜伽、冥想等。这些活动有助于缓解紧张情绪，提高睡眠质量。

7. 避免过度兴奋 胰腺炎患者

在睡前应避免过度兴奋，如观看刺激性的电影、玩游戏等。过度兴奋会影响大脑皮层的兴奋状态，导致入睡困难。

## 戒烟戒酒

1. 逐步减少吸烟量 对于烟瘾较大的患者，可采取逐步减少吸烟量的方法戒烟。例如，每天减少一支烟，直至完全戒除。在戒烟过程中，可寻求家人和朋友的支持和鼓励。

2. 替代疗法 胰腺炎患者在戒烟过程中，可尝试使用替代疗法。例如，咀嚼无糖口香糖、喝水或茶、进行深呼吸练习等，以缓解烟瘾带来的不适。

3. 避免饮酒场合 胰腺炎患者应尽量避免参加饮酒场合，如聚会、应酬等。在无法避免的情况下，可向亲朋好友说明自己的病情，争取他们的理解与支持。

4. 学会拒绝 胰腺炎患者在面对他人劝酒时，要学会拒绝。可表示自己正在戒烟戒酒，争取他人的理解与支持。

总之，胰腺炎是一种常见的消化系统疾病，危害巨大，严重时可致命。因此，得了胰腺炎，在接受专业治疗的同时，患者日常应注意生活细节，养成良好的生活方式，以防病情复发。

河池市第三人民医院 覃冬雪

# 高血压患者应如何注意饮食？

随着生活方式的改变，高血压的患病率越来越高。饮食和心态是控制高血压的两个重要方面。对于高血压患者来说，注意饮食和保持良好的心态，是非常关键的。下文将从饮食和心态两方面，为大家讲解高血压患者应该如何保持健康。

## 什么是高血压？

很多人都听说过高血压，可能身边也有高血压患者，但对高血压的了解依然不足，具体来说，正常情况下，血液通过我们的动脉输送到全身各个组织和器官。在这个过程中，心脏的收缩和舒张使血液被推送到动脉中，使血管内的压力升高，这就是血压。正常成人的血压通常在120/80毫米汞柱（mmHg）左右。高血压是指收缩压大于或等于140 mmHg，舒张压大于或等于90 mmHg的情况。高血压通常分为原发性高血压和继发性高血压两种。原发性高血压是指无明显病因的高血压，占高血压患者的大多数。其具体病因仍不完全清楚，但遗传因素、生活方式、年龄、性别、肥胖等因素都与原发性高血压的发生有关。继发性高血压则是由其他疾病或药物引起的高血压。例如，肾脏疾病、内分泌系统疾病、心血管疾病等都可以导致继发性高血压。高血压病是

一种潜伏期长、症状不明显的慢性疾病。长期的高血压会对心脑血管系统造成损伤，增加心脑血管疾病的风险，如心肌梗塞、脑卒中、冠心病等。因此，对于高血压患者，及时的诊断和有效的治疗是非常重要的。

## 怎样注意饮食？

1. 低盐饮食 高血压患者应该限制摄入钠盐的数量。钠会导致体内水分滞留，增加血压。建议每天摄入的盐量不超过5克，避免食用咸菜、腌制食品和加工食品等高盐食物。在烹饪过程中可以减少盐的使用量，并尝试使用其他调味品来改善食物的味道。

2. 低脂饮食 高脂饮食会导致血液中胆固醇的增加，增加心血管疾病的风险。高血压患者应该限制饮食中的脂肪摄入量，尤其是饱和脂肪和反式脂肪。应减少摄入油炸食品、红肉、黄油、奶酪等高脂食物，选择瘦肉、鱼类、蔬菜油等低脂食物。

3. 适量饮水 适量的饮水有助于稀释血液，维持正常血容量，有利于降低血压。建议每天饮水量不少于2000毫升，尽量多喝白开水。

4. 限制刺激性食物 刺激性食物如含有咖啡因的咖啡、茶、可乐和巧克力，辛辣的食物，都可能导致血压升高。高血压患者应限制或

避免摄入这些刺激性食物，尽量选择无咖啡因的咖啡和茶，减少辛辣食品的摄入量，避免食用过咸和加工食品。

5. 增加膳食纤维 膳食纤维可以防止便秘、减少胆固醇吸收、控制血糖和降低血压等。高血压患者可以选择吃更多的水果、蔬菜、全谷物和豆类等高纤维食物。建议每天摄入的膳食纤维量在25克以上。可以多吃一些蔬菜沙拉、水果沙拉、燕麦粥、全麦面包、杏仁和豆类等富含膳食纤维的食物。此外，适量补充大豆异黄酮、植物固醇和植物化合物等有助于降低血压的营养素也是非常重要的，这些营养素常见于膳食中。

6. 均衡饮食 高血压患者需要均衡饮食，包括摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质，以维持身体的正常运转。推荐食用多种不同类型的食物，包括蔬菜、水果、全谷物、豆类、低脂肪乳制品、鱼类、瘦肉和坚果等。

## 怎样保持良好的心态？

1. 接受疾病和治疗的现实 高血压是一种常见的疾病，但是它并不是绝症。患者应该接受治疗，并且保持乐观积极的态度，以便更好地控制和管理血压。

2. 保持积极的生活方式 高血

压患者可以通过适当的运动和锻炼、健康饮食、戒烟限酒等积极的生活方式来控制血压。这些健康的习惯不仅有益于身体健康，还有助于保持心情愉悦。

3. 不必为人际关系感到焦虑 尽量不要过分担心他人的看法或评价。您不能控制别人的想法和感受，但可以控制自己的反应。尝试保持积极的态度，相信自己的能力和价值。

4. 保持良好的沟通 无论是家庭成员、朋友还是同事，保持良好的沟通非常重要。清晰地表达自己的需求和期望，同时倾听他人的观点和感受。有效的沟通可以帮助减少误解和冲突，提高人际关系的质量。

5. 设定清晰的界限 了解自己的需求和边界，并在人际关系中设定清晰的界限。学会说“不”，并保护自己的时间和精力。

6. 学会放松 学习和实践放松技巧可以帮助减轻焦虑和压力。像深呼吸、冥想、听音乐或户外游玩等，都是很好的放松方法。

总之，通过合理的饮食和良好的心态，会对高血压的预防起一定作用，对高血压患者来说药物治疗也可以有效地控制，从而保持健康的身体和心态。

北海市合浦县山口镇  
山口中心卫生院 张俊