



# 正确防治胰腺炎 解除胰腺“危机”

胰腺是人体重要的消化腺之一，它分泌的胰液可以帮助消化食物中的脂肪、蛋白质和糖类。胰腺炎是指胰腺发生炎症、水肿、出血、坏死等病变，导致胰腺功能受损，影响人体的消化和代谢功能，是一种常见的消化系统疾病。根据病程缓急，可分为急性胰腺炎和慢性胰腺炎。本文将详细介绍胰腺炎的病因、症状、诊断和治疗措施，帮助大家更好地预防这种疾病。



## 病因

1. **胆结石** 胆结石进入胆管，阻塞胰腺导管，可诱发胰腺炎，这是胰腺炎最常见的病因之一。

2. **高血脂** 高血脂患者容易出现脂肪栓塞，阻塞胰腺导管，继而引发胰腺炎。统计发现，急性胰腺炎与血清甘油三酯水平升高密切相关，高脂血症已成为胰腺炎第二大病因。

3. **酒精刺激** 长期大量饮酒会导致胰液分泌障碍，继而引发胰腺炎。

4. **遗传因素** 某些遗传性疾病，如囊性纤维化、遗传性胰腺炎等，可增加胰腺炎的患病风险，而这些疾病通常有家族聚集性。

5. **其他因素** 药物、感染等因素也可导致胰腺炎。例如，磺胺类抗生素等可引起胰腺炎，流感病毒感染也可增加胰腺炎的患病风险。

## 症状

胰腺炎的症状主要包括腹痛、恶心呕吐、发热、腹胀等，严重者可能出现休克、多器官功能衰竭等。具体如下。

1. **腹痛** 胰腺炎最常见的症状是突发持续性上腹部疼痛，可向背部放射，屈膝位可缓解。疼痛程度轻重不一，严重者可出现不可耐受的剧痛。

2. **恶心呕吐** 胰腺炎多伴有恶心、呕吐等消化道症状。呕吐物多为胃内容物，严重者可呕吐胆汁或血性液体。

3. **发热** 胰腺炎患者常会出现发热、寒战等全身症状。胆源性胰

腺炎、酒精性胰腺炎常出现高热。

4. **腹胀** 胰腺炎患者在腹痛后一般会出现腹胀、肛门停止排气排便等症状，严重者还可出现腹水，这是由于炎症渗出和胰液分泌过多所致。

5. **消化道出血** 部分胰腺炎患者还可能出现呕血或黑便等消化道出血症状，这是由于炎症刺激胃黏膜和肠道黏膜所致。

6. **其他症状** 如焦虑、抑郁等精神症状，以及黄疸等肝胆系统症状，病情严重者还会出现呼吸急促、呼吸困难、休克、器官功能衰竭等症状。

## 诊断与治疗

胰腺炎的诊断与治疗是消化内科的难题之一。诊断的关键在于确定胰腺炎是否发生，以及判断病情的严重程度；治疗方法则取决于疾病的类型和严重程度。

诊断方面，首先要通过患者的病史和体格检查来评估病情。常见症状包括持续性腹痛、恶心、呕吐、肛门停止排气排便、发热等，严重者可出现呼吸急促、心率加快、休克等表现。血尿淀粉酶等实验室检查，腹部超声、CT等影像学检查可以进一步明确诊断。其中，血尿淀粉酶测定是最常用的诊断方法之一。

治疗方面，禁食禁水、胃肠减压、营养支持、液体复苏、抑制胰酶分泌、抗感染等综合措施是治疗胰腺炎的基本方法。对于胆结石阻塞胆管引起的胆源性胰

腺炎，可能需要手术治疗。另外，酒精性胰腺炎患者需要戒酒，高脂血症性胰腺炎患者应控制血脂。

## 预防

1. 注意饮食卫生，避免暴饮暴食和过度饮酒。饮食不当是导致胰腺炎的重要因素之一，注意饮食卫生、养成良好的饮食习惯可以有效预防胰腺炎。

2. 控制体重，避免肥胖和高血脂异常。肥胖和高血脂都是导致胰腺炎的危险因素之一，保持健康的体重和血脂水平也是预防胰腺炎的重要途径。

3. 积极治疗胆结石等潜在疾病。胆结石是导致胰腺炎最常见的病因之一，积极治疗胆结石等疾病可有效预防胰腺炎的发生。

4. 定期体检，尽早发现并处理潜在病因。通过定期体检可以及时发现潜在病因并采取相应的治疗措施，避免发展为胰腺炎。

5. 注意心理调适，避免焦虑抑郁等不良情绪的影响。长期的精神压力和负面情绪也是导致胰腺炎的危险因素之一，因此，要注意心理调适和情绪管理，保持健康的心态和生活方式。

6. 避免使用可引起胰腺炎的药物。磺胺类抗生素可能导致胰腺炎，避免使用该类药物也是预防措施之一。

7. 出现疑似症状及时就医。如果出现腹痛、恶心呕吐、发热等胰腺炎症状时，要第一时间就医，以免病情恶化。

河池市人民医院 黄洁婕

# 重症肺炎可危及生命 及时治疗很关键

重症肺炎作为一种常见的呼吸系统疾病，对人类健康构成了严重威胁。该病是由多种致病因素共同作用导致的，其发病率和死亡率均较高，是否能得到及时有效的治疗至关重要。那么，重症肺炎的病因有哪些？该如何治疗呢？

## 什么是重症肺炎？

重症肺炎是一种严重的肺部疾病，当肺部感染细菌、病毒或其他病原体时，都可能诱发重症肺炎。重症肺炎病情非常严重，患者的肺功能往往会受到影响，出现咳嗽、呼吸、高热、胸痛等症状，严重者可引发呼吸衰竭、心力衰竭、肾功能衰竭等并发症，如果不及治疗，可危及患者生命。

## 重症肺炎的病因有哪些？

1. **感染** 感染是引发重症肺炎最常见的原因。细菌、病毒、真菌等病原体通过呼吸道进入肺部可引发感染。

2. **免疫力低下** 免疫系统是身体的防御系统，可抵御外界各种病原体的侵入。如果自身免疫系统因为疾病、药物或年龄增长等原因而减弱，那么感染的风险就会明显增加。

3. **慢性疾病** 患有慢性阻塞性肺疾病、哮喘、糖尿病和心脏病等慢性疾病，均可增加患重症肺炎的风险。

4. **环境因素** 长期暴露在空气污染严重或二手烟的环境中，会对肺部健康造成损害，继而增加重症肺炎等呼吸系统疾病的风险。

5. **年龄因素** 随着年龄的增长，人体免疫力会下降，因而老年人更容易受到肺炎链球菌等病原体的侵袭；另外，儿童的免疫系统尚未发育成熟，免疫力相对较弱，也容易受到各种病原体的侵袭。

6. **治疗不当** 轻症肺炎若治疗不及时或治疗方法不当，容易导致病情恶化，进而发展为重症肺炎。

## 重症肺炎如何治疗？

1. **加强监护** 重症肺炎患者的病情一般都比较危重，必须在无菌环境下严密监测血压、呼吸、血氧饱和度和等指标，以防器官功能衰竭，降低死亡风险。

2. **辅助呼吸治疗** 重症肺炎患者的呼吸困难症状极为严重，可能引发呼吸窘迫综合征，需接受辅助呼吸治疗，即无创或有创呼吸机辅助呼吸。当患者出现严重休克时，需考虑体外膜肺氧合治疗。

3. **及时用药** 重症肺炎需及时有效进行抗炎治疗。急性期可用糖皮质激素，糖皮质激素具有抗炎作用，通过抑制炎症介质的释放和炎症细胞的活化，减轻炎症反应引起的组织损伤，但不宜超过一周，以免引发糖尿病或结核。未出现感染性休克者，还可使用丙种球蛋白提高免疫力，促进康复。

衡南县人民医院  
重症医学科 陈志颖

# 缓解焦虑 学会这几招

焦虑是一种常见的心理问题，会给人们的生活和健康带来负面影响。面对压力和焦虑情绪时，该如何缓解呢？不妨试试以下方法。

1. **深呼吸** 深呼吸是缓解焦虑的有效方式。当我们感到焦虑时，呼吸往往会变得急促、浅短，从而进一步加剧焦虑感。深呼吸可以让身体和大脑得到放松，减轻焦虑感，每天进行几次深呼吸练习，每次持续几分钟，有助于稳定情绪。

2. **适当运动** 运动也是缓解焦虑的重要方法。适量的运动可

以促进体内多巴胺、内啡肽等神经递质的分泌，有助于稳定情绪，散步、慢跑、瑜伽等，都是不错的选择。

3. **规律作息** 保持规律的作息对于缓解焦虑也有一定的作用。规律的作息时间和充足的睡眠可以帮助我们维持身体和心理的平衡，减少焦虑情绪。建议营造一个舒适安静的睡眠环境，保持相对固定的人睡和起床时间，睡前避免过度使用电子设备，均有助于改善睡眠质量。

4. **参与社交活动** 多与亲朋好友交流，倾诉自己的情绪和压

力，可有效减轻内心的负担。同时，积极参与社交活动，扩大社交圈，也有助于分散注意力，减少焦虑感。

5. **健康的饮食** 平时可以多吃些富含 $\omega$ -3脂肪酸的鱼类、坚果、燕麦等，以及富含镁的菠菜、豆类等，都有助于稳定情绪。

6. **寻求专业帮助** 如果通过上述方法仍不能有效缓解焦虑情绪，还可以寻求专业心理医生的帮助，及时得到专业的指导和治疗。

湖南中医药大学第一附属医院  
肛肠科 陶汉丽