

吃出来的急性胰腺炎

在这个美食遍地的时代，从丰盛的星级大餐到路边的小吃摊，我们享受着各式各样美食的同时，有一种吃出来的病正悄然威胁着我们的健康，那就是急性胰腺炎。急性胰腺炎是消化系统中的一种急性炎症，发作往往与我们的饮食习惯息息相关。本文将为大家介绍急性胰腺炎的病因、预防与治疗方法，让您在享受美食的同时，也能守护好自己的健康。

急性胰腺炎的发病原因

急性胰腺炎是胰腺内的消化酶被异常激活后，开始消化胰腺自身的组织，从而引发急性炎症。急性胰腺炎的常见诱因包括胆结石、酗酒、暴饮暴食以及高脂血症等，其中，不良的饮食习惯是导致急性胰腺炎发作的重要“推手”。

1. 暴饮暴食 一顿丰盛的宴席往往伴随着大量的高蛋白、高脂肪食物，这些食物进入体内后，会刺激胰腺分泌大量胰液来消化它们。然而，当胰液分泌过多，超过胰管的排泄能力时，就可能导致胰液逆流，从而引发胰腺炎。

2. 酗酒 酒精不仅能直接刺激胰腺分泌胰液，还能使十二指肠呈酸性环境，进一步促进胰液分泌。同时，酒精还能引起十二指肠乳头水肿，阻碍胰液的正常排出，增加急性胰腺炎的风险。

3. 高脂饮食 长期的高脂饮

食会导致血脂升高，血液黏稠度增加，不仅影响胰腺的血液供应，还可能形成血栓，阻塞胰管，诱发胰腺炎。

急性胰腺炎的治疗方法

1. 一般治疗 发病初期，患者要严格禁食禁水，以减少胰液分泌，减轻胰腺负担。同时可以通过肠外营养支持、液体复苏和维持水电解质平衡等措施，保障患者的生命体征稳定。

2. 药物治疗 包括抑制胃酸分泌药物、解痉镇痛药物和抗菌药物等。通过抑制胃酸分泌，可以间接抑制胰腺分泌；解痉镇痛药物能有效缓解患者的疼痛症状；抗菌药物则用于预防和治疗可能发生的感染。

3. 内镜治疗 对于胆源性胰腺炎患者，内镜手术治疗可以清除胆管结石，恢复胆道通畅，从而迅速改善病情并减少复发。

4. 手术治疗 对于病情严重或伴有梗阻、穿孔、脓肿等并发症的患者，应尽早接受外科

手术治疗。

急性胰腺炎的预防

1. 纠正不良饮食习惯 避免暴饮暴食，保持规律的饮食习惯，做到一日三餐定时定量，以温性和营养丰富的食物为主，减少高脂、高蛋白食物的摄入。

2. 限制酒精摄入 禁止过量饮酒，避免酒精对胰腺的直接刺激和间接影响。

3. 定期体检 及时发现并治疗胆石症、高脂血症等可能诱发胰腺炎的疾病。

4. 适量运动 适当增加体育锻炼，如散步、打太极拳等，有助于增强身体抵抗力，预防疾病的发生。

急性胰腺炎与我们的日常饮食习惯息息相关。通过了解它的成因、预防与治疗措施，让我们在享受美食的同时，又能守护好自己的健康。让我们从改变不良的饮食习惯开始，远离急性胰腺炎。

怀化市中医医院 陈力军



早期识别结直肠癌有哪些方法？

你知道吗？有一种疾病，它在我们肠道里悄悄地生长，如果不及时发现，可能会带来大麻烦，这就是结直肠癌。很多人因为不了解它而错过了早期发现的机会，今天我们就来聊聊如何早期识别结直肠癌，帮助你守护自己和家人的肠道健康。

早期识别结直肠癌的重要性

结直肠癌是发生在结肠或直肠的恶性肿瘤，其发病率在全球范围内居高不下，我国的发病率约为 50/10 万左右，男女比例约为 3~4:1。目前，结直肠癌的 5 年生存率约为 50% 左右，幸运的是，结直肠癌是一种可以通过筛查和早期干预显著降低发病率和死亡率的癌症。

一般来说，大多数结直肠癌都是从腺瘤（一种良性病变）发展而来的，这个过程通常需要 5~10 年的时间，具体要根据患者的身体状况、腺瘤的性质等因素来判断。这为我们提供了宝贵的“窗口期”进行预防和治疗，只要在这期间及时干预，就能够有效预防癌变。

早期结直肠癌有哪些症状

虽然结直肠癌早期症状并不明显，但只要仔细观察仍能发现一些蛛丝马迹。首先，排便习惯的改变是结直肠癌最常见的早期症状之一。患者可出现便秘、腹泻或便秘与腹泻交替出现的情况，大便次数增多或减少，持续时间超过 2~3 个月，应引起高度重视。其次，大便性状的改变也是不容忽视的信号。排便费力，大便变细、变扁或带有沟槽，有时伴有便血或黏液脓血便。此外，腹部包块、腹痛、腹胀、消化不良等消化道症状也可能是结直肠癌的早期表现。

确诊结直肠癌有哪些方法

1. 直肠指检 直肠指检是发现低位直肠癌最简单而有效的方法。通过触摸直肠内壁，医生可以初步判断肿瘤的位置、大小和质地等信息。对于 50% 以上的直肠癌患者，特别是低位直肠癌，直肠指检可以发现 80% 的病例。

2. 肠镜检查 肠镜检查是诊断结直肠癌的重要手段之一，包括肛门镜、纤维结肠镜、乙状结肠镜等多种类型。肠镜能够直观地观察肠道内部情况，发现微小病变并取活检进行组织细胞学检查。建议 40 岁以上人群，无论是否有症状，都应定期进行肠镜检查。

3. 粪便检测 粪便潜血试验是一种简单、无创的筛查方法。通过检测粪便中是否含有血液成分，可以初步判断是否存在消化道出血的情况。虽然该方法的特异性不高，但简单易行，适合作为初步筛查手段。建议每年或每两年进行一次粪便潜血试验，阳性者需进一步进行肠镜检查。

4. X 线检查 包括钡剂灌肠、腹部平片等，对早期发现结直肠癌也有一定价值。钡剂灌肠可以清晰地显示肠道形态和病变部位，为诊断提供重要依据。

5. 肿瘤标志物检查 如癌胚抗原 (CEA) 和 CA-199，一旦这两个指标异常升高，应高度怀疑恶性肿瘤可能。

常德市石门县人民医院
普外科 黄旭

牙髓炎为什么要进行根管治疗？

牙髓炎是常见的口腔疾病之一，通常是由牙髓组织受到感染或损伤引起，主要表现为牙痛、牙齿敏感等症状，严重影响患者的生活质量。根管治疗是临幊上治疗牙髓炎的主要方法，通过清除感染的牙髓组织，清洁和填充根管，以保留患牙并恢复其正常功能。本文将详细介绍牙髓炎的根管治疗过程及其注意事项。

根管治疗的步骤

根管治疗是一种通过清除感染牙髓组织、消毒和填充根管来防止细菌再次感染的方法，其主要目的是去除病源、减轻疼痛，并保留患牙。这种治疗方法不仅能够有效缓解疼痛，还能恢复牙齿的正常功能和美观，主要步骤如下。

1. 术前准备 医生首先会为患者拍摄 X 线片，以了解根管的数目、形态和长度，为治疗提供参考。治疗开始前，为了减轻治疗过程中的不适感，医生会在患牙周围注射局部麻醉药。

2. 开髓 医生会用一个特殊器械在患牙的牙冠上钻一个小

孔，进入牙髓腔，将牙髓中的神经、血管和其他组织清除出来，这一过程称为“抽神经”。

3. 根管预备 用一根细长的针状器械在根管内进行扩大和整形，使根管成为一个光滑、清洁、规则的空腔，方便后续的消毒和填充。然后用根管消毒液或超声荡洗器械对根管进行冲洗，去除根管内的细菌和残留物。

4. 根管消毒 在根管内放入一种消炎杀菌的药物，通常需要放置 5~7 天，以便彻底消灭根管内的细菌，防止感染复发。这一步也叫做“根管封药”。

5. 根管填充 使用牙胶材料和与人体生物相容性好的糊剂将根管从根尖到根管口的部分完全填充起来，使根管与外界隔绝，防止细菌再次侵入。

6. 牙冠修复 由于根管治疗后的牙齿抗力变弱，容易折裂，医生通常会建议患者在患牙上做一个牙冠，以保护牙齿的结构，恢复牙齿的形态和功能。

根管治疗的注意事项

根管治疗过程中可能会出

现轻微的不适和肿痛，这是正常现象，不必过于担心。治疗期间，牙齿会用暂封材料暂时补住，不能咬硬物，以防充填物脱落和牙齿折断。

根管治疗后的牙齿虽然可以恢复正常的功能，但由于失去了神经的营养，牙齿会变得比较脆弱，通常需要在 1~2 周内制作并佩戴牙套进行保护。平时避免咬硬物和过冷过热的食物，注意口腔卫生，早晚刷牙，饭后漱口。定期到医院进行口腔检查，如有异常，及时处理。

综上所述，根管治疗是治疗牙髓炎的有效方法，通过清除感染的牙髓组织、消毒和填充根管，能够保留患牙并恢复其正常功能。然而，根管治疗过程复杂且需要多次就诊，患者需要选择正规的口腔医院和专业的口腔医生进行治疗，并遵守医生的指导和建议，注意口腔卫生和饮食习惯，以确保治疗效果并延长牙齿的使用寿命。

永州市第四人民医院
口腔科 邓文娟