



狂炫美食不可取 小心埋下胰腺炎隐患

胰腺炎的诱因,除了胆道系统疾病、药物和化学物质、感染、外伤和遗传因素等之外,还有一个重要因素就是——不良饮食习惯,也就是暴饮暴食、酗酒等。应急总医院消化内科兼感染性疾病科主任、主任医师刘晓川特别提醒:适量饮酒、选择健康的食材和烹饪方式、保持规律的饮食和作息习惯,都是预防急性胰腺炎的重要措施。

急性胰腺炎有什么症状?

急性胰腺炎的症状多样且显著,一旦出现需引起高度重视。首先最显著的症状是腹痛,这种疼痛通常位于上腹部或左上腹部,痛感强烈且持续,有时甚至会向背部放射。疼痛的性质可能是钝痛、钻痛或刀割样痛,让患者难以忍受。

除了腹痛外,恶心和呕吐也是急性胰腺炎的常见症状。患者可能频繁出现恶心感,并伴随呕吐,呕吐物多为胃内容物或胆汁。这些症状不仅给患者带来身体上的不适,还可能影响其进食和营养摄入。

此外,患者还可能出现发热、黄疸和腹胀等症状。发热通常是由于炎症反应引起的,而黄疸则可能表明胆道阻塞或肝功能受损。腹胀则可能由于腹腔内炎症和积液所致,让患者感到不适和沉重。

饮酒为何容易引起急性胰腺炎?

酒精作为急性胰腺炎的重要诱因之一,其危害不容忽视。当人体摄入酒精后,它会迅速进入血液循环,并直接作用于胰腺,刺激其分泌大量的胰液。胰液作为胰腺分泌的一种消化酶,在正常情况下对于食物的消化起着关键作用。然而,当酒精促使胰液分泌过量时,胰腺的负担会急剧增加,导致胰腺组织承受过大的压力。

更为严重的是,酒精还会影响胰液的排出。在正常情况下,胰液会通过胰管顺利进入肠道,参与食物的消化过程。但酒精的摄入会干扰胰管的正常功能,导致胰液排出受阻。当胰液在胰腺内部积聚过多时,会对胰腺组织造成直接的损伤,进一步加剧炎症的发生。

此外,酒精还会对肝脏产生不良影响,影响其代谢功能。酒精摄入后,肝脏需要花费更多的能量来分解和代谢酒精,这会导致肝脏负担加重,血脂水平升高。高血脂状态会使血液黏稠度增加,进而影响胰腺的血液循环,进一步增加胰腺炎的风险。

“烧烤+啤酒”是如何对身体“叠加伤害”的?

当肉类在高温的炙烤下,内部的油脂会不断滴落并在火焰中燃烧。这种燃烧过程会产生一种名为“苯并芘”的化学物质。苯并芘进入人体后,首先会对我们的消化系统造成损害,因为它会干扰消化道的正常功能。长期累积摄入苯并芘,可能会增加消化系统癌症的风险,例如胃癌、肠癌等。

很多人在烧烤时喜欢搭配冰镇啤酒,认为这样能带来清凉感。然而,冰镇啤酒会刺激胃肠道,导致血管收缩,干扰正常的消化功能。这种不良的饮食习惯不仅会加重消化系统的负担,还可能引发其他健康问题,如胃痛、腹泻等。

当烧烤与啤酒结合时,两者对身体的伤害会相互叠加:油腻的烧烤食物需要更多的胰液来分解,而酒精则会刺激胰腺分泌更多的胰液。当胰液分泌过多或排出受阻时,就可能对胰腺组织造成损伤,从而引发急性胰腺炎。

怎样通过饮食习惯预防急性胰腺炎?

1. 控制饮酒。建议限制饮酒量,男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克。另外,避免空腹饮酒,因为这会加速酒精的吸收,增加胰腺的负担。
2. 避免暴饮暴食高脂、高蛋白、高糖食物。
3. 保持营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。
4. 选择低脂、高纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。
5. 注意饮食规律,定时定量,避免过饱或过饥。

(来源:《北京青年报》)

“三黄”清火 分攻上中下三焦

在中医理论中,清热泻火是一种常见的治疗方法,主要用于治疗因内火过盛引起的疾病,也就是老百姓俗称的“上火”,以红、肿、热、痛、烦等为主要表现。中医把人体脏腑分为上中下三焦。单以实火来看,火在上焦,指心肺等人体偏上部位的火热征象,表现为口干、舌烂、唇裂、眼红、耳鸣及微咳;火在中焦,指脾胃部位有火热征象,表现为食不知饱或不思饮食等;火在下焦,指肝、肾、膀胱、大小肠等部位有火,表现为大便干结、便秘、尿赤等。针对这三种情况,中药里有针对性很强的药物,也就是“三黄”,即黄芩、黄连、黄柏。

黄芩、黄连、黄柏都是清热解火的经典良药,能够有效清泻体内的热邪,分别治疗上中下三焦之病,在临床上有着显著疗效。其中,黄芩主入上焦肺经,以清泻上焦肺火为主,并有清热安胎、泻火止血的功效;黄连清中焦心胃之火,治疗因肠胃湿热所致的腹泻、痢疾、呕吐等;黄柏专入下焦肾、膀胱经,擅长清利下焦湿热。清上中下三焦之火的中药方,也大多以此为基础组方成药,按君药的选择和含量不同,在上中下不同部位发挥清热泻火作用。

黄连上清丸,专清上焦火 该药含有黄连、黄芩等成分,主要用于治疗头痛、目赤、口鼻生疮等上焦火热症状。银黄片也可清上焦火热,该药成分为金银花和黄芩提取物,可治疗急性慢性扁桃腺炎、急性慢性咽喉炎、上呼吸道感染等。

牛黄清胃丸,专清中焦火 该药含有牛黄、黄芩等成分,主要用于治疗胃火炽盛引起的口舌生疮、牙龈肿痛等症。

三黄片,能清下焦火 该药以大黄、黄连、黄芩为主要成分,具有清热解火、泻火通便的作用,对大便干结、便秘、尿赤等症有较好的治疗效果。

需要注意的是,在使用清热泻火类中成药时,应根据症状选择合适的药物,避免盲目使用。若服药后出现不适或症状无改善,应及时停药并咨询医生。患者日常要注意饮食调整和生活方式的改变,如多喝水、保持良好的睡眠习惯、避免过度劳累等。服用上述药物期间不宜同服滋补性药物,忌油腻和辛辣食物。中医认为,饮食是调理内火的重要途径,应该多食用具有清热解火、凉血消炎作用的食物,如绿豆、冬瓜、苦瓜、菊花茶等,避免食用辛辣、油腻、煎炸等食物,以免加重内火。

(来源:《生命时报》)

经常“饭”困或是病

吃完饭后若经常昏昏欲睡,需要警惕几种疾病,及时排查健康隐患。

餐后低血压 老年人最容易出现餐后低血压,表现为饭后乏力、犯困、眼前发黑、头晕等。建议在餐前、餐后半小时和餐后一小时各量一次血压,存在以下任意一项情况,就属于餐后低血压。收缩压(高

压)下降20毫米汞柱;收缩压由餐前 ≥ 100 毫米汞柱下降至餐后 < 90 毫米汞柱;或餐后血压轻微降低,但伴随头晕、乏力等症状。

甲状腺功能减退 甲状腺功能减退的表现比较隐蔽,主要症状为表情迟钝,讲话节奏慢,对很多事情提不起兴趣,经

常疲倦犯困、饭后尤为明显。

心脏病变 冠心病患者吃饭时,血液会集中分布到胃肠道内,这样能够促进食物消化,此时供应心脏的血液就会减少,产生心慌、胸闷、乏力、困倦等症状。

(来源:《新民晚报》)