



如何科学预防急性胰腺炎

◎ 宁南县人民医院 秦永翥

急性胰腺炎是一种由多种因素引起的胰腺急性炎症反应，发病突然，病情变化快，轻者经过及时治疗可以恢复正常，重者可发展为胰腺坏死、感染、休克、多器官衰竭，甚至危及生命。

1. 急性胰腺炎为何容易引发严重后果？

胰腺是人体重要的消化器官，它分泌的胰液中含有大量消化酶，这些酶在正常情况下需要进入肠道才会被激活，用于分解食物蛋白、脂肪和碳水化合物。然而，当胰腺受到了刺激、阻塞、炎症或损伤，胰液可能会提前在胰腺内部被激活，开启“自我消化”模式，使胰腺和周围组织受到破坏，从而导致严重的局部组织坏死和全身炎症风暴。当胰腺组织发生坏死后，细菌极易侵入导致感染，形成胰腺脓肿和感染性坏死。感染性胰腺坏死患者往往需要介入引流甚至手术清除坏死组织，治疗周期长，恢复较慢，且存在较高的死亡风险。同时，炎症可波及周围组织和器官，导致严重的并发症，如腹膜炎、休克和多器官功能障碍综合征（MODS），加重病情的复杂性和危险性。

早发现、早治疗是控制病情、减少并发症、降低病死率的关键。因此，我们绝不可掉以轻心。一旦出现以下症状，需警惕急性胰腺炎的可能性，并立即前往医院就诊。

（1）腹痛、腹胀。急性胰腺炎的典型症状是急性发作的持续性上腹部剧烈刀割样疼痛，且持续时间较长。疼痛多集中在中上腹，还会向

腰背部放射，采取仰卧姿势时、进食后痛感会加重，弯腰抱膝的姿势则能适当缓解，且这类疼痛无法通过服用解痉止痛药得到改善。（2）恶心、呕吐。发病时患者会出现频繁的恶心、呕吐症状，严重时可能吐出胆汁或咖啡样液体。需要注意的是，呕吐后腹痛症状并不会随之减轻。部分患者还会伴随心动过速、低血压、少尿等休克表现，严重脱水的患者或老年患者，甚至可能出现精神状态异常。（3）发热、黄疸。发热程度通常与病情的严重程度相关，黄疸症状则多见于同时合并胆管结石、胆总管开口肿胀的患者。

2. 日常生活中应该如何预防？

从临床统计来看，急性胰腺炎最常见的病因包括胆道疾病（如胆结石）、长期大量饮酒、血脂异常、暴饮暴食、长期药物刺激等。例如，胆结石堵塞胰管出口，会使胰液无法排出而发生逆流激活；大量饮酒会使胰腺长期处于高负荷状态；暴饮暴食则会刺激胰腺急剧分泌胰液，诱发急性炎症。此外，肥胖人群、长期熬夜和压力大的人群也更容易患上急性胰腺炎。

针对上述病因，我们可采取这些预防措施。（1）关注饮食结构。避免暴饮暴食，尤其是不建议

一次性大量摄入高脂肪、高蛋白食物，如烧烤、油炸食物、肥肉海鲜和大鱼大肉等，因为这类食物会强烈刺激胰腺分泌胰液，使胰腺处于疲劳状态。同时，应严格限制酒精摄入，特别是烈性酒。长期大量饮酒是引起胰腺炎的常见诱因之一，若无法做到戒酒，应逐步减少饮用量，并建立良好的作息规律。（2）高危人群提高警惕。对于血脂异常的患者，应定期检测血脂水平，遵医嘱进行降脂治疗，以免血脂过高引发胰腺炎。对于有胆结石病史的人群应遵医嘱治疗，避免堵塞胰胆管。（3）保持健康的生活方式。合理管理压力、保持适度运动、避免长时间熬夜和情绪波动，也是保护胰腺健康的重要措施。做到生活规律、饮食清淡、多喝水、规律体检，能够有效避免疾病发生，将胰腺炎“拒之门外”。

急性胰腺炎之所以凶险，在于其发病突然、进展迅猛、影响范围广。但它可防可治，管住嘴、稳住心、规律生活、发现问题早就医，远比发病后进行复杂治疗更加可靠。胰腺看似沉默，实则承担着身体消化与代谢的重要职责。善待胰腺，就是善待自己的健康。愿每个人都能在日常生活中养成良好习惯，用主动自护代替事后纠正，让健康始终相伴。◎