



重症胰腺炎：饮食习惯与病情发展的紧密关联

◎都安一宇医院护理部 蓝晨菲

重症胰腺炎是胰腺炎中最凶险的类型，不仅起病急骤、病情进展快，还可能引发多器官功能衰竭。它的发生发展与日常饮食习惯有着千丝万缕的联系，了解饮食习惯对病情发展的影响，是预防和辅助治疗该疾病的关键。今天，我们就来揭开重症胰腺炎与饮食之间的“隐秘联系”，帮助大家建立科学的饮食观念，远离这一“消化科重症”。

1. 什么是重症胰腺炎？

胰腺是人体重要的消化器官，它分泌的胰液中含有消化蛋白质、脂肪和碳水化合物的酶类。正常情况下这些酶会在进入肠道后才被激活，但当胰腺因某些因素受损时胰酶会在胰腺内部提前激活，像消化食物一样消化胰腺自身，引发胰腺水肿、出血甚至坏死——这就是胰腺炎。重症胰腺炎是胰腺出现大面积坏死、伴随全身炎症反应的阶段，此时患者会出现剧烈腹痛、高热、休克等症状，还可能并发严重并发症，治疗难度极大。在我国，胆石症、酒精摄入过量、高脂饮食是诱发重症胰腺炎的三大主要原因，后两者均属于饮食习惯范畴。

2. 饮食如何“诱发”并“加重”重症胰腺炎？

高脂饮食让胰腺“不堪重负”：随着生活水平提高，高脂肪食物逐渐成为餐桌上的“常客”，但这类食物却是胰腺的“负担来源”。摄入大量脂肪时身体会刺激胰腺分泌更多胰液来消化脂肪，长期如此会导致胰腺持续处于“高强度工作”状态，胰腺细胞逐渐受损，胰酶激活的“防线”变得脆弱。同时，高脂饮食会导致血液中甘油三酯水平升高，当甘油三酯

超过 11.3 mmol/L 时血液中的脂肪会分解产生“游离脂肪酸”，这些物质会直接损伤胰腺细胞引发胰腺炎症。对于已患有轻症胰腺炎的患者，若仍不控制脂肪摄入会进一步加重胰腺坏死，加速病情向重症进展。

过量饮酒直接“灼伤”胰腺：酒精进入人体后会通过血液循环到达胰腺，刺激胰腺导管收缩，导致胰液排出受阻，胰液在胰腺内淤积。同时，酒精还会直接破坏胰腺细胞的细胞膜，使胰酶提前激活，引发胰腺自身消化。长期大量饮酒的人胰腺会逐渐出现纤维化、萎缩，功能不断下降，此时只要再一次“过量饮酒”就可能触发重症胰腺炎。酒精性重症胰腺炎患者的并发症发生率更高，每次发作都会进一步加重胰腺损伤，形成“饮酒-胰腺炎-再饮酒-重症”的恶性循环。

暴饮暴食与不规律饮食“突击”胰腺：偶尔的暴饮暴食或长期不规律饮食也可能成为重症胰腺炎的“导火索”。短时间内摄入大量食物时胃肠道会突然扩张，刺激神经系统向胰腺发出“紧急信号”，促使胰腺在短时间内大量分泌胰液。此时若胰液排出通道存在狭窄或梗阻，胰液无法及时排出就会在胰腺内“泛滥”，引发急性炎症。

而长期不规律饮食会导致胰腺分泌节律紊乱，胰腺细胞难以适应这种波动，逐渐出现功能异常，抵抗力下降。

3. 如何通过科学饮食预防与辅助治疗重症胰腺炎？

健康人群应建立“胰腺友好”的饮食习惯。（1）低脂肪摄入。每日脂肪摄入量控制在总热量的 $20\% \sim 30\%$ ，少吃油炸食品、肥肉、动物内脏，选择植物油，多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果帮助调节血脂，减轻胰腺负担。（2）低酒精摄入。尽量不饮酒，若无法避免，男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克，且避免空腹饮酒、连续饮酒。（3）低负担饮食。避免暴饮暴食，每餐吃到 $7\sim 8$ 分饱即可，细嚼慢咽，给胰腺足够的时间分泌胰液。少吃辛辣、刺激性食物，减少对胰腺的刺激。（4）规律饮食。固定三餐时间，不吃早餐会导致上午胰腺“闲置”，晚餐过饱则会让胰腺夜间“加班”，两者都会打乱分泌节律。建议早餐吃全谷物，午餐保证蛋白质，晚餐清淡易消化。

胰腺炎患者需分阶段调整饮食，助力康复。急性期胰腺处于“炎症活跃期”，需严格禁食禁水，通过静脉输液补充营养，避免任何食物刺激胰液分泌。恢复期可逐渐从“无渣流质”过渡到“半流质”饮食，先尝试不含脂肪的食物，观察无不适后再添加低脂、易消化的食物，每日少食多餐，避免一次摄入过多。康复期可恢复普通饮食，但仍需坚持低脂、低盐、高蛋白原则，避免饮酒、高脂食物、辛辣刺激食物，逐渐增加食物种类，但需避免暴饮暴食。每3个月复查一次胰腺功能，根据医生建议调整饮食。😊