

# 过年饭局多,保“胃”战不能停

□记者 刘一梦

早餐不吃、晚餐大补、饮食不规律、食材不新鲜……胃是消化系统中容易受伤的器官,每个人都或多或少出现过胃部不适。目前,我国约有1.2亿肠胃病患者,胃癌的发病率居全球首位。年关将至,亲友相聚的同时,一大波饭局也将如约而至,饮食多而杂更容易引起腹痛等肠胃问题。腹痛背后的肠胃疾病都有哪些?节日期间的饮食该注意哪些方面?听听省内权威专家怎么说。

## 节假日常见消化道疾病及预防

### 01 慢性胃炎急性发作

预防:饮食规律,不饮酒。



### 02 胆囊结石引起胆绞痛

预防:少吃油腻食物。



### 03 急性胰腺炎

预防:有胆结石的患者,尽量不饮酒,不吃油腻食物,不暴饮暴食。一旦出现尽快去医院治疗。



### 04 消化不良,腹胀

预防:按时休息,不吃生冷食物,建议用多酶片和吗丁啉。

### 05 腹泻

预防:少吃蛋白类食物,服用多酶片或肠道益生菌。



### 06 消化道出血

预防:有溃疡或肝病的人,预防性服用制酸药。



制图/闫平

郝洪升,硕士生导师、教授,山东大学齐鲁医院消化内科主任医师、山东省医学会消化内镜专业委员会秘书及常务委员,《中华医药杂志》、《中华现代中西医杂志》、《中华现代临床医学杂志》编委。擅长消化内镜的操作与内镜下胃肠道息肉的治疗,胃粘膜病变、慢性胃炎、肠炎、急性胰腺炎、慢性腹痛及腹泻的诊治。专家门诊时间:周二、周五全天。



## A 肚子疼内因复杂 持续一小时应就医

“胃炎、肠易激综合征是平时门诊中最常见问题,而一到逢年过节的时候,慢性胃炎急性发作和胰腺炎是比较普遍的。”山东大学齐鲁医院消化内科主任医师郝洪升介绍,以腹痛为表征的肠胃疾病复杂多样,老百姓通常指的肠胃病其实分胃、肠、胰腺、肝胆几类。“日常生活中慢性胃炎、肠易激综合征、急性胰腺炎、胆结石和脂肪肝比较普遍,这些病症的基本表现就是腹部疼痛。”郝洪升说。

节假日出现最多的饮食问题是大鱼大肉和过量饮食,根据腹痛情况可对病症进行初步的判定。专家介绍,饮食、饮酒过量后,为了分泌食物,胃酸分泌加剧,而过量的胃酸容易使胃炎发作,急性胃炎一般是饭后半小时就上腹痛,疼痛感剧烈。

如果饭后右上腹部出现持续性的、难以忍受的绞痛则可能为胆囊结石引起的胆绞痛,这类疼痛是上腹持续性疼痛,会阵发性加重,从腹部放射到肩背或胸部,伴有恶心呕吐,还会伴随寒颤、发热等情况。

肥胖、中老年人群如果饭后在左下腹出现绞榨一样的疼痛感,就可能是缺血性肠病。郝洪升介绍,这类疼痛是由于以肉类为主的饮食过量引起肠道相对性缺血,缺血性肠病的腹痛持续性高,没有缓解趋势,持续性绞榨样疼痛。

“肠胃是第六大感官,如果在饭后半小时后腹部出现疼痛,持续一小时没有缓解,就应及时就医。而急性心梗也会出现上腹痛,特别是中老年人出现腹痛,一定引起高度重视。”郝洪升强调,饮酒过度容易造成酒精性脂肪肝,有溃疡或肝病的人应警惕消化道出血。

## B 吃撑容易导致胰腺炎 急性发作能要命

“油炸食品含有大量的反式脂肪酸、膨松剂及色素等物质,对肠胃的刺激最大。”郝洪升说,油炸食物脂肪含量高,刺激胆囊的排空、影响胰腺的分泌,常吃油炸食物会引起消化不良,出现胸口饱胀,甚至出现恶心、腹泻,常吃油炸食品的人,由于缺乏维生素和水分,容易上火、便秘。海鲜、牛羊肉等肉类属于高蛋白食物,饮食过量同样也会刺激胰腺和胆囊分泌。

除了大鱼大肉,节假日里亲友相聚难免杯酒尽欢、暴饮暴食,而一次性过量饮食最容易引发的就是急性胰腺炎。

胰腺炎是由于胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病,会在饭后半小时发作,它的疼痛是持续性的,属于阵发性加剧,没有缓解,疼起来比较剧烈,除了腹痛,还有腹胀、恶心、呕吐、发热。

“胰腺炎分为急性和慢性,其中急性重症胰腺炎发病比较凶猛,通常短时间能夺人性命,一次性过量饮食,尤其是食用油炸食物过量,是主要的发病诱因。”郝洪升说,过量的油炸食物和高蛋白食物使肠中脂肪酶分泌加剧,脂肪酶排泄不畅后逆流回胰腺。急性重症胰腺炎发病快、来势汹涌,病死率极高,数小时内发作,仅2天就能夺人性命,近几年发病逐渐上升。有胆囊炎、胆结石等基础病的人群在饭局上更需谨慎,急性轻症胰腺炎如果就诊不及时,延误后容易发展为重症胰腺炎。

此外,甘油三酯偏高的人本身就容易出现胰腺炎,而有胆结石、胆囊炎、高脂血症等基础病的患者,更应该做到不饮酒、不吃油腻食物,不暴饮暴食。

## C 消化是情绪“晴雨表” 坏心情也是肠胃病元凶

临床上消化门诊里,约有一半的肠胃病患者是功能性肠胃病,由于大夫和病人对该病的认识不足,延误了治疗的最佳时机。部分患者由于长期按慢性胃炎治疗,加重了病情。什么是功能性肠胃病呢?

许多习惯性腹泻的患者自认为有肠胃疾病,但反复进行检查后并没有发现明显的结构或其他异常,这大多就是功能性肠胃病,常见的几种功能性肠胃病为肠易激综合征、功能性消化不良、胃食管反流病、功能性食管原性胸痛和腹痛。

“消化系统是情绪表达的最大器官,精神心理情况与胃炎的起病有密切关系,许多胃病都是因为不良情绪引起的。”郝洪升介绍,功能性肠胃病是生理、心理和社会因素复杂相互作用而产生的消化系统功能性的综合病征,会影响肠胃生理,也影响患者的症状体验、疾病行为和治疗方案的选择。

脑和肠胃存在紧密的内在联系,“脑肠轴”联系脑补神经和肠胃,脑中分泌一种叫做胃肠肽的分泌物,可以控制肠道的运动和分泌情况。压力过大、过度疲劳、焦虑烦躁、情绪激动,都容易引起“脑肠轴”紊乱,从而引起腹痛、腹泻等肠胃问题。

而有一些慢性胃病的患者,患病前就有神经衰弱,长期存在睡眠过早、睡眠时间不足等睡眠障碍,这些问题会使肾上腺皮质激素分泌紊乱,使植物神经机能失调,导致胃部血管痉挛性收缩,胃粘膜营养不良,胃腺分泌异常等,长期失调则发生慢性胃病。

“要想保持肠胃健康,除了调理生活规律,健康合理饮食外,也要保持精神状态的健康,身健康也要‘心’健康。”郝洪升强调。

## 山大齐鲁医院实现 人工智能联合诊疗

近日,山东大学齐鲁医院引入全球顶级人工智能“沃森”肿瘤专家认知计算系统。山东大学齐鲁医院副院长纪春岩介绍,联合诊疗已成为肿瘤学精准医疗的最佳体现手段,从此患者不用各科室东奔西跑,真正实现专家围着患者转。沃森专家通过对病人全息视图的分析解读,迅速提供精确详细的治疗方案,同时辅以临床证据、用药禁忌、不良反应等参考信息,在短短十几秒内即可为患者提供量身打造诊疗方案。目前“沃森”已经可以支持乳腺癌、肺癌等11种肿瘤的辅助治疗。

记者 刘一梦 通讯员 谢静

## “空中120”救援 山东已有四次

近日,一名受困于济宁日兰高速路段的重症病人,通过“空中120”救援及时抵达医院,前后节约1个多小时。这是我省第四次实现直升机接送急危重症患者,目前“空中120”在济南、青岛、烟台、潍坊、临沂、济宁设有救援基地,一个基地服务半径150公里,由两家公司运营和建设,共有8架医疗救护直升机备勤值班,可实现各种救护、转院等飞行服务。空中救护公司多与当地急救中心或三甲医院签约合作,济南市急救中心去年已与空中救护公司签订了合作协议,打造水陆空立体急救网络。

综合

## 山东6县市获国家级 妇幼健康优质服务县

近日,国家卫生计生委办公厅发文通报了2017年度妇幼健康优质服务示范工程情况。山东省6个县(市、区)荣膺2017年度“国家级妇幼健康优质服务示范县(市、区)”,分别为:潍坊市诸城市、济宁市邹城市、临沂市临沭县、青岛市黄岛区、泰安市岱岳区、德州市德城区。

记者 刘一梦

## 济南公布76家 狂犬病处置门诊

据济南市疾控中心统计,济南每年到各级各类狂犬病暴露处置门诊就诊的人数呈逐年攀升的态势。截至2018年1月,济南市共有76家狂犬病暴露预防处置门诊,其中章丘区19家,历城区8家,长清区6家,天桥区4家。另外,近期位于历下区的中心医院狂犬病暴露处置门诊即将开诊。济南市疾控相关人员表示,一旦出现被狗咬伤或者破损皮肤被狗舔等情况,必须及时注射狂犬疫苗。记者 刘一梦 通讯员 陈彦



处置门诊  
看家狂犬病  
扫二维码,查