

假期聚餐警惕急性胰腺炎

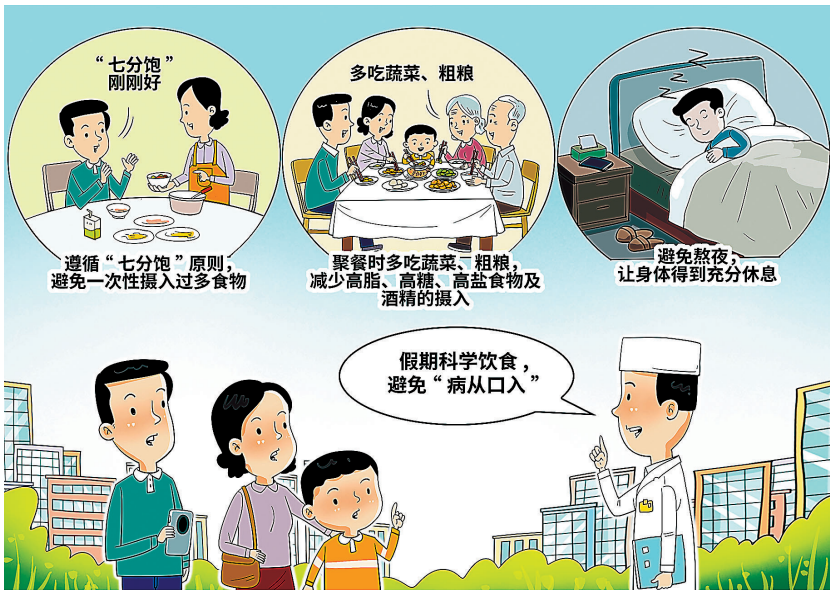
医生提醒:别把“要命腹痛”当胃疼

假期聚餐是不是一场接一场? 火锅烤肉配小酒,免不了多吃两口多喝两杯。

可就在推杯换盏、大快朵颐之后,有些人会在半夜被一阵剧烈的上腹痛骤然惊醒,疼得直不起腰。那可能不是普通胃疼,而是“要命腹痛”——急性胰腺炎。

专家提醒,当胰腺受刺激过度,它就会自己消化自己,导致炎症甚至组织坏死。

急性胰腺炎是节假日期间的常见病,养成两个好的生活习惯,就能有效减少胰腺疾病风险。



为避免假期“病从口入”,医生建议,遵循“七分饱”原则。

新华社发

预防急性胰腺炎

医生建议做到这3点

胰腺是人体的第二大消化器官,有内外两大功能。

内分泌功能,就是控制调节血糖。胰腺里的胰岛有 α 细胞、 β 细胞,可以分泌胰高血糖素和胰岛素来规律地调节人体的血糖。

外分泌功能,就是消化食物。胰腺里有胰淀粉酶、胰脂肪酶、胰蛋白酶,就是消化我们平时所吃的蛋白类食物、脂肪类食物和碳水类食物。

胰腺的内外分泌功能都有固定规律,规律地工作、规律地休息。如果人饥一顿饱一顿,比如有的人一天就吃一顿饭,这一顿饭的饭量还远超其他几顿,暴饮暴食,胰腺突然间要超负荷工作,就会加重胰腺的负担,容易引起胰腺功能损伤。

节假日期间,胰腺炎的急性发作,一般都跟饮食相关。一旦出现上腹痛、恶心呕吐,就不要再进食,应及时到医院就诊。

假期防护急性胰腺炎,肖章武医生建议:

1. 饮食有节,别暴饮暴食

聚餐时注重荤素搭配,避免一次性摄入过多油腻、高蛋白食物;饮酒务必适量,最好不饮,尤其不要空腹饮酒或混合饮酒;进食速度宜慢,给消化系统留出足够的缓冲时间,从源头上减轻胰腺负担。

2. 作息规律,避免太劳累

节日期间娱乐活动增多,熬夜打牌、K歌等行为会使身体处于应激状态,降低免疫力,间接增加发病风险,因此建议保持充足睡眠,适度运动,维持身体稳态。

3. 高危人群,防患于未然

有胆结石或胆囊炎病史、高脂血症(尤其是高甘油三酯)、肥胖、既往有胰腺炎病史及长期饮酒者,在假期期间因身体代偿能力较弱,发病风险显著高于普通人群,需格外留意。这类人群不仅要积极治疗原发病、定期复查相关指标,节前还可进行一次针对性的健康评估;节日期间更要严格执行清淡饮食、绝对禁酒、规律作息等预防措施,一旦出现不适立即就医。

假期聚餐,一桌好菜、几杯美酒,盛满的是相聚的情意。但别让席间“多吃点”“再喝一杯”的盛情劝让,变成胰腺不能承受之痛。急性胰腺炎从不挑选人群,年轻从来不是胡吃海喝的底气。团聚时刻再热闹,也要记得管住嘴、少劝酒、保持规律作息,高危人群更要多留一份心。

据人民日报健康客户端报道

急性胰腺炎

暴饮暴食是最大诱因

每年节假日,急诊科都会接诊不少“急性胰腺炎”的患者。福建中医药大学附属第二人民医院急诊科主任肖章武表示,每逢节假日,因暴饮暴食、大量饮酒诱发急性胰腺炎的患者便会明显增多,严重者甚至可能危及生命。

胰腺是人体重要的消化腺和内分泌腺。正常情况下,胰腺分泌的胰酶就像一群“沉睡的工人”,以无活性的酶原形式存在,只有进入肠道后才会被“叫醒”,开始消化食物。

但暴饮暴食可能会让胰腺“自己消化自己”。一旦某些诱因让胰酶在胰腺内部提前“苏醒”,麻烦就来了——它们分不清敌我,开始“消化”“损伤”自己,从而引发剧烈炎症。这就是急性胰腺炎。

肖章武医生解释,从病因上看,我国常见的急性胰腺炎主要有三类:酒精性胰腺炎、高脂血症性胰腺炎、胆源性胰腺炎。假期之所以容易“中招”,和节日里的饮食、作息改变,以及部分人本身的基础疾病叠加有关。

短时间吃得太油、太多、太甜:高脂、高蛋白、高糖食物大量下肚,胰腺被迫超负荷分泌消化酶,胰管内压力骤增。

过量饮酒:酒精不仅直接损伤胰腺细胞,还会造成胰液引流不畅。

本身有胆道疾病:高脂饮食容易导致结石移动,阻塞胆胰共同通道。

暴饮暴食:甘油三酯急剧飙升,血液黏稠度增加,还会产生有毒的游离脂肪酸。

熬夜、旅途劳顿:作息紊乱让身体处于应激状态,雪上加霜。

多重因素叠加,急性胰腺炎就很容易被“点燃”。

如何区分是“吃坏肚子”还是急性胰腺炎

同样是饭后腹痛,怎么判断是“吃坏肚子”还是急性胰腺炎? 2026年8月,北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋等人在该院微信公众号介绍了几个关键区别,别让一时误判耽误了救命时机。

1. 普通胃病/积食

疼痛:多为上腹阵发性隐痛、胀痛,常伴随反酸、嗝气、轻微恶心。

缓解特点:通过休息、腹部热敷或服用常规胃药后,症状可明显缓解,不影响正常活动,无持续加重情况。

2. 急性胰腺炎典型腹痛

持续性剧痛:疼痛固定在中上腹,全程持续不缓解,可放射至腰背部,形成特征性“束带样酸痛”。平躺时疼痛加重,弯腰、侧卧可轻微缓解,普通胃药、止痛药无效。

呕吐后无改善:频繁恶心、反复呕吐,即使吐空胃内食物,腹痛、腹胀症状依旧明显,这是区分普通胃病和胰腺炎的核心要点。

伴随危重信号:腹痛同时出现发热、出冷汗、心慌乏力、面色苍白,代表病情进展迅速,属于危险预警,需立即就医。

医生提醒:老年人、糖尿病等人群,急性胰腺炎症状可表现不典型,剧烈腹痛可不突出,仅表现乏力、腹胀、精神萎靡,不可仅凭疼痛轻重判断病情轻重。

如果聚餐后出现上述症状,切勿误以为是普通的“胃痛”或“吃坏肚子”而自行服药观察。急性胰腺炎病情进展迅速,延误诊治可能错失最佳干预窗口。一旦怀疑,应立即前往医院急诊就诊,争取早诊断、早治疗。

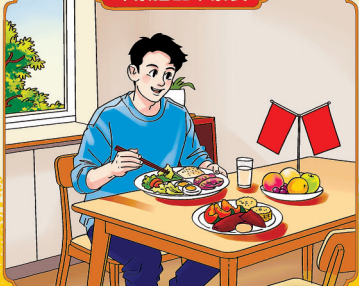
国庆乐享假期 健康生活不松懈

新华社发 冯德光 作

坚持运动不松懈



荤素搭配不暴食



作息规律不熬夜



注意卫生不能忘

