

急性胰腺炎的症状有哪些

▲ 河南省西平县人民医院 付彦超

胰腺炎被称为“管不住嘴的病”，它是消化内科最常见的疾病之一。随着生活水平的不断提高，人们不仅吃得好了，食物种类也变得五花八门，胰腺炎的发病率也在逐年上升。如果你在吃完饭后感到上腹部持续疼痛，还出现恶心呕吐、腹胀和发热等症状，那你一定要警惕了，这有可能是被急性胰腺炎“找上门”了！

急性胰腺炎加重还会导致消化道出血、急性肾衰竭等并发症，严重危害患者的生命健康。

胰腺炎的症状

剧烈腹痛 急性胰腺炎的主要症状之一，持续时间一般在数十分钟至数小时不等，痛点往往集中在上腹部或脐周区域。疼痛通常是突然开始的，且严重程度很高。

体温升高 患者常伴有发热，体温通常在 38~39 ℃ 之间。

脉搏加快 脉搏常常快于正常范围。

呼吸急促 呼吸可能会加快，同时感到气促。

恶心呕吐 这些症状是十分常见的，可能会持续一段时间。

腹泻腹胀 有些患者可能会出现腹泻、腹胀等肠胃不适的症状。

其他症状 此外，患者可能会有尿色深、甚至泡沫的情况。有些患者还可能出现黄疸等症状，这通常是因为炎症引起的胆道阻塞。

如何预防急性胰腺炎

改变饮食习惯 （1）减少高脂饮食：高脂饮食是导致急性胰腺炎非常重要的食物因素之一，因此，我们应该注意减少高脂饮食，多吃低脂饮食。（2）控制食量：过度饮食和暴饮暴食也是导致急性胰腺炎的重要因素之一。因此，我们应该遵循适量饮食的原则，保持规律的饮食和健康的生活习惯。（3）多吃高纤维食品：高纤维的食物可以在胃肠道内加速废物的排泄，从而降低胰腺的负担。

因此，我们应该多吃高纤维食品，如新鲜瓜果、蔬菜、谷类等。

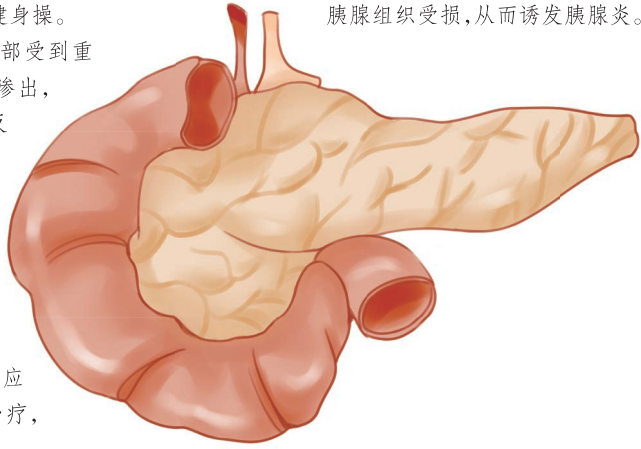
改变生活方式 （1）控制饮酒：频繁和大量饮酒是导致急性胰腺炎的一项重要因素，所以日常生活中不能贪杯、饮酒要节制。（2）合理运动：适量运动可以增强身体的免疫力和代谢功能，减少体内毒素的积聚，从而减轻胰腺负担。因此，我们应该积极参与户外运动或进行适当的健身操。

预防胰腺外伤 当腹部受到重力打击时也容易导致胰液渗出，身体会出现一系列连锁反应，从而诱发胰腺炎。因此日常运动和劳作时要注意保护好腹部，避免腹部受到撞击而受伤。

积极治疗相关疾病 对于胆石症、胆囊炎等与胰腺炎相关的疾病，我们应该根据医生的指示进行治疗，

及时预防疾病的发生。对于体积较小结石很容易从胆囊管脱落进入胆总管，导致胆总管梗阻，进而产生胰腺炎。

谨慎用药 平时避免私自用药，用药需谨慎，用药量和用药种类、疗程等都要遵照医嘱，尤其是对于一些糖皮质激素、硫唑嘌呤、消炎痛、雌激素、利尿剂、抗结核药等药物可能会不同程度的造成我们的胰腺组织受损，从而诱发胰腺炎。



关注“心声”，识别心绞痛发作前兆

▲ 河南省潢川县人民医院 魏欣

心绞痛是缺血性心脏病最常见的表现之一。它常由于冠状动脉供血不足引起，患者会有胸部疼痛或压迫感，常伴随着呼吸困难、出汗和恶心等。心绞痛在发作前往往会有一些前兆。这些前兆可能是短暂的，轻微的，但是如果能够及早发现和识别，就可以避免严重的发作导致的损害。然而有时候患者会因为对心绞痛症状缺乏足够的了解而忽略心脏的求救信号。

心绞痛发病原因

冠状动脉是心脏供血供氧的主要管道。冠状动脉狭窄、血栓形成或当身体处于运动、情绪激动、进食等情况下，心肌代谢需求增加，导致心肌缺血、缺氧。

心绞痛的前兆

如果您出现了以下任何一种症状，尤其是本身就患有心脏病、代谢病或慢性呼吸系统疾病的患者，在活动中或情绪激动时症状更明显，很可能就是心绞痛的信号，请及时就医。

胸部压迫感或疼痛 患者通常感觉胸前区压迫、挤压、紧缩、钝痛或者刺痛，有时可能还会伴有恶心呕吐。这种痛感可能放射到左臂、肩颈部、肩背部，甚至可能向上放射到下颌。本身就患有心脏基础疾病的患者需要注意，当心绞痛出现放射痛时，常常会被误以为是落枕、颈椎病。

气短或呼吸困难 发生在运动后、吃饱后或情绪激动时。患者可能感到气喘吁吁，呼吸急促，甚至无法正常呼吸。这是由于心脏供血不足，无法为身体提供足够的氧气，而这可能导致肺泡内的氧气水平降低，从而引起呼吸系统症状。

巨大疲倦感 感觉异常疲劳或者经常感到身体很累，这种乏力感主要由于心脏供血不足。

发生心绞痛如何急救

患者停下所有活动，就坐或半坐，保持安静和放松，并舌下含服一片硝酸甘油或者“速

效救心丸”，帮助扩张冠脉，增加心肌供氧，缓解心绞痛症状。如果症状没有改善，可以再给予一片硝酸甘油。但是，如果患者已经使用过类似药物且没有效果，应该避免再次使用硝酸酯类药物。

如果持续 10 min 后仍然有心绞痛或您已诊断过缺血性心脏病，请紧急拨打 120 进行救护。在等待 120 过程中应该不断观察患者有无呼吸和意识，最好不断呼唤患者的名字。如有需要，可以进行心肺复苏等紧急处理，有条件的给患者上 AED。

有冠心病家族史或者其他高危人群最好在家人陪同下活动并随身携带硝酸甘油或者“速效救心丸”。同时应该改善生活方式，积极管理自己的健康，预防心绞痛发作，如适当锻炼、控制体重、健康饮食等。此外，按医嘱服药、定期体检、识别心绞痛的信号后立即就医寻求帮助。毕竟及早发现、及时治疗才是预防心绞痛的王道。



骨质增生是不是补钙补多了

▲ 河南省驻马店市中心医院 赵豪

临床上，经常会遇到骨质增生的患者这样问“骨质增生是不是因为补钙多了？”其实这是一个认识上的误区。骨质增生，俗称“骨刺”，它是人体骨骼的一种退行性改变，指正常骨、关节的边缘多长了些骨头，多见于 45 岁以后的中老年人，好发于负重的、活动度较大的部位，如脊柱的颈椎和腰椎，下肢的髋关节和膝关节等。今天，我就给大家介绍一下骨质增生的相关知识，希望能够帮助大家正确认识这种骨科疾病，走出认识误区。

骨质增生是多钙还是缺钙

人体内的骨是一种有生命的活体组织，不断进行着新陈代谢活动。28 岁左右骨量进入最高峰，之后骨量逐渐下降。中老年之后，人体各脏器出现退化，尤其是胃酸、胃蛋白酶和唾液腺分泌减少以及消化酶的活性降低，使其对钙的摄取、消化和吸收受到严重的影响，人体处于负钙平衡状态。

一个钙代谢正常的人，如果在短期内缺钙，一般不会使血钙受累而降低。但如果人体长期缺钙而得不到纠正，甲状旁腺就会持续受缺钙刺激，过量分泌甲状旁腺激素，过多的溶解骨钙。这样就会造成骨钙减少、血钙含量增加的反常现象，即医学上的高血钙。高血钙刺激降钙素分泌增加，促进成骨，这就是骨质疏松与骨质增生并存的激素基础。

骨质增生只是机体对骨质疏松的一种代偿，本应进入骨骼内部的钙沉积修补在某些受力最大的骨面上，如颈椎、腰椎、足跟骨等，从而形成骨刺。临床上，骨质增生和骨质疏松往往是并存的，而骨质疏松会加剧骨质增生的形成。因此，骨质增生并不是补钙以后发生的，而是与骨质疏松共生的，都是缺钙引起的。

骨质增生患者可以补钙

骨质增生主要是由于骨骼劳损老化，

身体为了长时间稳定或高强度活动而造成的。对于已经有了骨质增生（骨刺）的患者来说，完全是可以补钙的，且是非常有必要的，并不会导致骨质增生的病情加重。

事实上，如果骨质增生的患者，不注意补钙，很可能因为缺钙会继续导致骨骼的形状、结构包括功能受影响，进一步影响到关节的功能，反倒更容易促进骨质的增生。

如何预防、减缓骨质增生

关节损伤后及时治疗 关节损伤包括软组织损伤和骨损伤。研究发现，关节内骨折和软组织损伤与骨质增生的发生密切相关，尤其是复位不完全的骨折，不平整的关节软骨面，易产生创伤性关节炎，致使骨质增生的发生。所以，日常生活中尽量避免关节处的创伤，一旦有外伤应积极就医。

适当运动 适当的体育运动有利于保持关节的灵活性，慢跑、太极拳、八段锦等，能够增加关节腔内的压力，有利于关节液向关节软骨的渗透，减轻关节软骨的退行性改变，从而预防或减轻骨质增生。但长时间剧烈的运动也会诱发骨质增生的产生。因为长时间剧烈运动可使骨骼及周围软组织过度地受力及牵拉，致使骨骼受力不均，并可造成软组织的损伤，从而导致骨质增生。

控制体重 骨骼和关节是人体的负重系统，尤其是颈椎、腰椎和膝关节，是人体的三大负重关节，也是骨质增生症的高发部位，肥胖会加重这些关节的负荷，加重关节软骨的磨损，出现关节软骨面的受压不均匀，从而导致骨质增生的发生。所以，适当的控制体重有利于避免骨质增生的发生。

饮食调养 日常生活中应该多吃新鲜的蔬菜、水果及谷类杂粮，营养均衡。对于已经患有骨质增生的患者，应该多吃富含钙和维生素 D 的食物。