

科学认识急性胰腺炎

▲ 四川省宜宾市筠连县人民医院 王智

随着人们生活水平的不断提升，急性胰腺炎的出现频率也越发增加，但是很多人却不知道急性胰腺炎是怎么引起的，更不知道急性胰腺炎的危害性。

急性胰腺炎的发病因素

胆道疾病 患者出现急性胰腺炎，最常见的病因是胆管结石或者胆囊结石等疾病。如果患者没有明确病因出现急性胰腺炎时，大部分患者最后检查都患有胆管微结石。

酒精 大部分患者出现急性胰腺炎，通常都是因为酒精中毒而引起。现代人经常饮食不规律，在大量的酗酒情况下，容易导致急性胰腺炎的发作。

高脂血症 随着现在人们生活水平的提升，出现高脂血症的患者也逐渐增加，高脂血症所引起的急性胰腺炎也逐渐呈上升趋势。

药物和毒物 也有部分患者因为药物或者毒物而引发急性胰腺炎，但是这种情况在临床比较少见。

特发性胰腺炎 当患者在发生急性胰腺炎时，如果没有明显的病因，这种情况被称作特发性胰腺炎。

急性胰腺炎的表现症状

腹痛 当急性胰腺炎发作时，最为明显的症状就是腹部出现剧烈的疼痛，并且疼痛还会向患者的背部进行放射，患者会感觉上腹以及腹背出现束缚感。患者腹部疼痛位置主要与患者的病变位置相关。如果患者的病变位置在胰头部，通常出现腹痛在右上腹区域，并且会向右肩部进行放射。如果位置在胰尾部，主要疼痛位置会出现在左上腹，并且向左肩进行放射，出现的疼痛强度会与病情的程度达到一致。如果患者出现的是水肿性胰腺炎，腹痛情况会明显的持续加重；患者如果是出血性胰腺炎，不仅会引发剧烈的腹部疼痛，即使采用止痛方式也无法改善。

恶心呕吐 当急性胰腺炎发作初期，会出现恶心呕吐等情况。但是当患者呕吐之后，

并没有将腹部的疼痛进行缓解，并且患者呕吐的频率会与病变的严重程度达到一致。

全身症状 当患者因为出现急性胰腺炎时，便会出现黄疸或者发热的情况，发热的情况会与疾病的严重程度达到一致。如果患者是水肿性胰腺炎，不会出现持续高热情况，但会出现轻度的发热状况。如果患者是出血坏死性胰腺炎，便会出现持续性的高热，并且高热不退，还有可能会引发其他的并发症，比如胰腺脓肿等等。

也有部分患者在急性胰腺炎发作期间，病情发作非常的急促，开始并没有太过明显的症状，或者当症状出现不久后，患者便发生了严重的休克或者死亡情况，这种情况称为猝死型或者爆发性胰腺炎。

急性胰腺炎的治疗方式

当患者是轻度的水肿性急性胰腺炎，只要积极配合治疗，便可以有效将炎症控制，达到完全恢复的状态。因此患者是轻

度水肿性胰腺炎，在检查的过程中，通常会发现患者的胆总管下端出现了结石梗阻的现象，这时便可以采用微创的手术方式。比如：经内镜逆行胰胆管造影，主要是通过患者的十二指肠经口到达十二指肠内，再将患者的结石取出，可以有效对病症进行缓解，这时患者的急性胰腺炎症状会得到恢复。如果患者是重症急性胰腺炎或者是出血坏死型急性胰腺炎，并且还伴随出现其他并发症，比如：胃穿孔、急性腹膜炎、肠穿孔等等，在这种情况下必须要采用手术方式，因此重型急性胰腺炎通常是因为胰腺出现坏死情况，所以必须要采用开腹手术，将坏死的组织细胞进行切除，并且要使用腹腔置管进行引流。

重症急性胰腺炎是一种伴随全身并发症的消化道疾病，也是一种并发症较多、病情险恶、病死率较高的一种急症。所以当出现重症急性胰腺炎发作时，要及时送往医院进行救治，以提高患者的生存概率。

扁平足的预防和治理措施

▲ 四川省骨科医院 易倩

扁平足是一种常见的足部病变。由于足部结构异常导致足弓减低或消失，通常在足内侧部位可以观察到足弓塌陷，足底负重面积增加。

据统计，在全球范围内约有 20% 的人口存在扁平足的问题，其中以亚洲人群比例最高，达到 30% 以上。扁平足发病年龄多发生在儿童和青少年期间，随着年龄的增长，扁平足的比例逐渐降低。

扁平足的发生与骨骼、肌肉、神经等多种因素有关，包括先天因素、后天因素和其他因素：

先天性因素 遗传因素是引起先天性扁平足的主要原因。如果家族中有扁平足病史，则后代患病的风险会大大增加。

后天性因素 长期站立、行走或跑步等活动会使足底肌肉疲劳，从而影响足弓的支撑作用，导致足弓塌陷。此外，骨骼发育不良、肌肉无力、关节疾病、外伤等因素也可能导致扁平足的发生。

其他因素 鞋子不合适、足部过度疲劳等因素也会影响足部结构，增加扁平足的患病风险。

扁平足如果不及时得到治疗和管理，可能会引起一些危害和并发症：

足部疼痛和不适 扁平足会导致足弓下降，足部的韧带、肌肉和骨骼都会受到不同程度的压力和牵拉，容易引起足底疼痛、麻木、疲劳等不适症状。

影响身体姿势 足弓的下降会导致膝关节、髌关节等部位的负荷增加，容易导致腰部、膝关节、髌关节等部位的疼痛和不适，造成骨盆前倾、膝内扣等，严重时还可能引起关节炎等疾病。

运动能力下降 扁平足会影响足部的支撑能力、稳定性和下肢力线不均，从而影响运动的质量和效果，还会增加运动损伤的风险。

影响生活质量 扁平足会影响足部的健康和功能，容易引起脚部不适和疼痛，影响日常生活和工作的质量。同时，长期

的足部问题也会影响个人的心理健康和社交生活。

为了避免扁平足对我们健康造成的危害，扁平足的预防和治疗就显得尤为重要了，以下是我们在平时生活中可以做到预防扁平足的一些方法：

选择合适的鞋子 如有足弓支撑的鞋子或专门为扁平足设计的鞋子，能够有效缓解足部压力，改善足弓状态。

避免长时间站立或行走 长时间站立或行走容易使足底肌肉疲劳，增加扁平足的患病风险。建议适当休息,缓解足部疲劳。

坚持足部锻炼 足部肌肉的强度和灵活性对手足弓的支撑和保护非常重要，可以进行一些简单的足部锻炼,如短足运动、提踵运动、足底肌练习、滚动式按摩。

对于已经患有扁平足的人群，需要及时采取一些有效的治疗措施

非手术治疗 包括足弓支撑器、矫形鞋、足底垫等辅助器具的使用，以及足部按摩、物理疗法、足底肌肉锻炼等非手术治疗方式。这些方法主要通过提供额外的足弓支撑和强化足部肌肉，缓解足痛和改善步态。

手术治疗 对于严重的扁平足病例，手术治疗可能是必要的选择。手术方式包括足弓成形术、足弓重建术、足弓整形术等，手术目的是通过对足部骨骼和软组织的修复和重建，恢复正常足弓形态和足部功能。

综合治疗 扁平足治疗中的综合治疗指同时采用多种治疗方式，如手术治疗与非手术治疗相结合。综合治疗可针对具体病例的特点进行个性化治疗，达到最佳治疗效果。

扁平足是一种常见的足部问题，它可能导致脚部疼痛、不适和姿势不良等问题。通过采取正确预防措施和治疗方法，可以减轻症状并避免病情进一步恶化。

让我们一起关注足部健康,保持舒适、健康的步态！

老年人的科学健康饮食指南

▲ 河南省疾病预防控制中心公共卫生研究所 李杉

随着年龄增长，老年人身体和健康状况都会经历多方面的变化。这些变化会影响老年人对食物的摄取、消化和吸收营养物质的能力，从而降低身体的抵抗力，增加罹患疾病的风险。中国营养学会于 2022 年 11 月 21 日发布了新版《中国老年人膳食指南》，旨在帮助老年人做出正确的饮食选择。该指南在一般成年人平衡膳食的基础上，针对一般老年人（65 岁至 79 岁）和高龄老年人（80 岁及以上）提出了核心膳食搭配的推荐。

老年人饮食的基本原则

老年人饮食的基本原则是平衡、多样和适量。平衡是指要摄入各种营养素，包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。多样是指要吃不同种类和颜色的食物，尤其是蔬果，以获取丰富的抗氧化剂和植物化学物质。适量是指要控制每餐的分量和总热量，避免过量或过少。

一般老年人膳食指南

食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品要保证摄入各种营养成分，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。同时，适量摄入动物性食物，如鱼、禽肉、蛋类等，每天平均摄入量为 120~150 g。此外，还要增加大豆类制品的摄入。

鼓励共同进餐，保持良好食欲，享受食物美味，老年人可以与家人、亲友一起挑选、制作、品尝和评论食物，这有助于保持良好的食欲和心情。此外，可以建立长者食堂或老年人餐桌，让老年人在集体环境中用餐。

积极户外活动，延缓肌肉衰减，保持适宜体重。通过参加各种身体活动，如散步、跑步、太极等，可以增加肌肉力量和身体活力，延缓肌肉衰减。同时，要减

少久坐等静态时间，保持适宜的体重(BMI 20~26.9kg/m²)。

定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。参加定期的健康体检，了解自己的身体状况，及时调整生活方式和饮食习惯。同时，要积极学习健康知识，提高自己的健康意识和能力。定期测评营养状况，记录饮食情况，并纠正不健康的饮食行为。

高龄老年人膳食指南

多样化的食物摄入，鼓励多种方式进食。老年人和家人一起进餐，营造集体进食氛围。对于不能进食的老年人，应加强陪护，保证餐食温度适宜。

早餐应包括鸡蛋、奶和 1~2 种主食。中餐和晚餐应包括 1~2 种主食、1~2 个荤菜、1~2 种蔬菜和豆制品。

畜禽肉、鱼虾肉应轮换食用。选择质地细软，能量和营养密度高的食物适当加工食物，使之适应老年人咀嚼和吞咽能力。

多吃鱼禽肉蛋和奶豆，适量蔬菜配水果。每天摄入足量的鱼、禽、肉、蛋类食物，水产品 40~50 g，畜禽肉 40~50 g，蛋类 40~50 g。每日饮用 300~400 ml 牛奶。保证摄入充足的大豆类制品。尽量每天摄入蔬菜和水果。关注体重丢失，定期进行营养筛查评估，预防营养不良。监测体重，保持 BMI 在 20~26.9 kg/m² 之间。

适时合理补充营养，提高生活质量。如果日常膳食无法满足营养需求，可选择强化食品或在医生或营养师指导下使用适宜的营养素补充剂。关注吞咽障碍的老年人，选择方便食用的食物。坚持健身与益智活动，促进身心健康。建议每周进行不少于 150min 的活动，逐渐增加活动量和时间。选择身体力行的活动，并注意安全。

少坐多动，动起来对健康有益，坐立优于卧床，行走优于静坐。