不要小看胰腺炎，致死率高达 50%

▲ 广东省开平市中心医院 关润年

胰腺炎是由于各种因素引起胰腺炎症性疾病。胰腺分泌的胰液含有多种消化酶，当各种原因造成胰液流出受阻，消化酶在胰腺中被激活引起胰腺细胞炎症损伤时，就会发生胰腺炎。目前临床根据该病的病程分为急性胰腺炎与慢性胰腺炎。急性胰腺炎的发病突然，轻症患者的预后较好，重症患者可伴随多种并发症，死亡率高。急性胰腺炎全世界每年的发病率为 13~45/10 万，中国 20 年间发病率由 0.19% 上升至 0.71%，80%~85% 的患者为轻症急性胰腺炎，病程呈自限性，病死率小于 1%~3%，但也有约 20% 的患者会发展为中度或重症胰腺炎，病死率可达 13%~35%。慢性胰腺炎的病情反复，多伴随胰腺分泌功能不全，积极治疗可控制患者的临床症状，但是痊愈率较低，因此需要尽早诊断和治疗，从而改善患者的预后情况。

胰腺炎的临床治疗

胰腺炎的治疗需根据其分型、分期和病因选择恰当的治疗方法。症状较轻，未达到手术指征的急性胰腺炎患者，通常进行禁食、补液、药物等治疗方法。症状较重者则需密切监护，有手术指征的患者，适时进行手术治疗。慢性胰腺炎的治疗原则为去除病因、控制症状、改善胰腺功能、治疗并发症和提高生活质量等。

药物治疗 胰腺炎药物治疗中常用的药物包括生长抑素、镇痛药、抗生素、质子泵抑制剂、胰酶制剂、激素等药物，通常是根据患者的实际情况选择合适的药物治疗。急性胰腺炎患者的病情进展速度快，需要密切观察患者的病情变化，且需要短期禁食禁水，避免胰液分泌，从而缓解腹胀腹痛症状；同时既需要积极纠正水电解质紊乱、pH 失衡。慢性胰腺炎患者需要戒烟戒酒，调整饮食结构，少吃高脂食物，均衡饮食，多补充脂溶性维生素与微量元素；营养不良患者可加入序贯营养支持。

手术治疗 手术在胰腺炎治疗中具有严格的适应证与禁忌证，需要严格掌握手术适应证，从而确保患者的治疗安全。对于由于胆结石引起的胰腺炎患者，可进行胆囊切除术治疗。对于重症胰腺炎患者，可通过介入手术、内镜手术治疗，例如对于感染性胰腺坏死引起的重症胰腺炎患者，可经皮穿刺置管引流，若病情无明显改善，可进行坏死组织清创术，内镜下经胃十二指肠坏死组织清除术，或者是腹腔镜手术治疗。对于慢性胰腺炎患者，若保守治疗无效，且合并胰管狭窄、胰管结石伴胰管梗阻、胰源性门静脉高压、胰源性胸腹水及假性囊肿等情况时，可进行手术治疗，手术方法需要根据患者的病因、胰腺与周围组织的关系，及时进行治疗。常用的手术方法包括胰管引流手术、胰腺切除手术、神经切除手术等。

胰腺炎的日常注意事项

用药注意事项 遵医嘱足量、足疗程用药，不可私自停药或增减药量，避免疾病进展或产生不良影响。药物治疗过程中，可能会产生头痛、恶心、眩晕、面部潮红、皮疹等不良反应，应注意观察，如有异常，及时就医。

生活注意事项 积极治疗原发病，如胆管结石、胆道感染等。保持轻松、愉快、平和的心态，避免激动、紧张、愤怒等情绪刺激。适当进行体育锻炼，避免劳累。控制血糖和血脂，必要时药物控制。患者应该遵医嘱定期复查，出现胰腺假性囊肿、胰腺脓肿者应及时就诊。

饮食注意事项 胰腺炎的发生与饮食有关，患者应重视饮食调理。急性发作期间应绝对禁食，病情好转后，以低脂少渣、清淡饮食为主，忌食辛辣刺激性食物，忌烟酒。科学合理的饮食能够维持治疗效果，促进疾病康复。患者需要优先选择含脂肪少的优质蛋白质食品，如蛋清、鸡肉、鱼、虾、豆腐等。多吃含 B 族维生素和维生素 C 丰富的食物，如煮红枣汤加糖、蔬菜汁，以及蜂蜜、蔗糖水等。保持少食多餐的习惯，不能暴饮暴食。

结束语

重症胰腺炎有着较高的死亡率，因此需要尽早明确诊断，尽早采取有效的治疗措施，改善胰腺炎患者的预后情况。

水果和果汁哪个更健康?

▲ 广西壮族自治区贵港市人民医院 韩珍

水果和果汁都是我们日常饮食中重要的水果来源，二者都富含维生素、矿物质和膳食纤维等营养物质。大家觉得喝果汁和直接吃水果哪个更营养、更健康呢?

水果营养物质全面

水果中含有丰富的维生素及膳食纤维，其中维生素有抗氧化作用，如果将水果榨汁，维生素会与空气充分接触，进而氧化。膳食纤维可促进胃肠蠕动，如果水果榨汁后，膳食纤维会遭到破坏，因此直接吃水果可以最大限度保证营养物质的摄入。

水果不影响饮水量

直接吃水果可间接补充水分，但不影响日常饮水量摄入，如果将水果榨成果汁，饮用后可能会减少日常饮水量，甚至养成不爱喝水的习惯，不利于水分补充及人体代谢循环。

水果促进肌肉锻炼

对于发育中的孩子来说，直接吃水果可以充分锻炼咀嚼肌及舌的功能，还可以锻炼吞咽能力，如果直接喝果汁不利于口腔及咽喉部肌肉锻炼。

水果升糖较低

水果榨汁通常以杯为单位，如一杯橙汁可能需要 3~4 个橙子，榨汁后会去除不含糖的果渣，留下的果汁相对来说含糖量变高，升糖速度快，且饮用时可能还会额外添加糖。

果汁缺点更多

《美国医学会杂志》网络开放子刊在线发表的一项研究提示，不但软饮料（如可乐）、苏打水、水果风味饮料等含糖饮料对人类健康有不良影响，经常喝 100% 的纯果汁也同样会导致死亡风险明显增加。

纯果汁与含糖饮料的营养成分其实非常相似，主要都是水和糖，果汁中的含糖量和热量不低于含糖饮料。尽管果汁中的糖是天然存在的，但经代谢后，机体对其的生物学反应与对加工糖的反应基本一致。

一项包含美国 3 个大规模队列的研究提示，经常喝含糖饮料，不论是添加糖的饮料还是天然含糖的饮料，包括 100% 的果汁，都会导致 2 型糖尿病发生风险增加，而用水、咖啡或茶替代这些含糖饮料，就会降低 2 型糖尿病风险。

在加拿大卫生部发布的 2019 版加拿大饮食指南草案中，果汁被列入黑名单，首推白开水。专家们认为，果汁和水果没有可比性，一杯果汁要比整个水果含糖量高得多，而且水果中有纤维，不仅有助于减缓糖代谢，还会带来饱腹感。如果单纯常喝果汁，胰岛素会飙升，离糖尿病就不远了。

果汁在制作过程中常常去除了水果中的膳食纤维。膳食纤维对消化系统健康至关重要，有助于促进肠道蠕动、防止便秘和调节血糖水平。因此，相比果汁，水果可以提供更多的膳食纤维。另外，水果是自然、完整的食物，其中包含多种维生素、矿物质和抗氧化剂。相比之下，果汁往往只提供了水果中的一部分营养物质，如维生素 C 和一些矿物质。水果的综合营养组合有助于维持身体的健康和免疫系统的正常功能。

果汁还能不能喝?

有 4 点信息需要知晓：①应控制分量：女士应少喝果汁，以预防心血管病。②新鲜的总是最好的，避免添加糖。③吃完整水果可提供额外的纤维、营养和饱腹感。④果汁的分量可以是 1/3~1/2 杯，应考虑换成完整水果吃足量的水果是健康饮食的一部分。

《中国居民膳食指南（2022）》指出，健康成年人每天摄入 200~350 g 水果比较适宜。一个中等大小的苹果去核约 200 g，一个猕猴桃去皮约 100 g，一根香蕉去皮后约 120 g。建议每日选择两三个品种合理搭配，使得营养互补，无污染、无公害、无二次加工的新鲜品种最好。

一文了解胆囊炎

▲ 广东省连平县第二人民医院 谢文善

胆囊炎是一种比较常见的消化道疾病，常常并发于胆囊结石后发生。下面文章就胆囊炎的相关知识展开讲解。

什么是胆囊炎

胆囊炎是消化系统的常见疾病，在急腹症中的发生率仅次于急性阑尾炎位居第二。目前临床根据该病的病程分为急性胆囊炎与慢性胆囊炎；根据患者有无胆囊结石又可分为结石性胆囊炎与非结石性胆囊炎。近年来，随着我国人民生活水平的提升，该病的发生率呈逐年升高趋势，其中以中年女性的发生率较高。

急性胆囊炎的常见病因 ①胆囊管梗阻、胆汁排出受阻，且有 80% 患者为胆囊结石阻塞诱发，少数患者为胆囊管扭转、狭窄引起。②致病菌入侵也可引起急性胆囊炎的发生。③严重创伤、烧伤、胃肠外营养支持、重大手术引起胆囊胆汁淤积，也可引起该病的发生。

慢性胆囊炎的常见病因 ①胆囊结石：胆囊结石可导致胆囊管反复梗阻，引起慢性炎症。②细菌、寄生虫、病毒感染：慢性胆囊炎的主要病原菌为肠道菌群，包括大肠埃希菌、不动杆菌、奇异变形杆菌等；同时寄生虫、病毒感染也可引起慢性胆囊炎。③胆囊排空障碍：胆囊排空障碍会导致胆汁淤积，久而久之会引起胆囊壁纤维化、慢性炎症出现。④胆囊缺血：胆囊壁血管病变、重大手术、败血症、休克等疾病，都可引起胆囊缺血，诱发慢性炎症。⑤代谢障碍：胆汁酸代谢障碍会导致化学刺激、胰液反流，引起慢性胆囊炎的发生。

胆囊炎的治疗方法

目前临床对于胆囊炎的治疗方法主要包括保守治疗与手术治疗，通常是根据患者的实际情况选择不同的治疗方法。

保守治疗 急性胆囊炎患者需要禁食禁水，避免食物刺激引起胆囊收缩素分泌。同时还要注意纠正水电解质紊乱、酸碱失衡。对于疼痛症状严重的患者，需要给予解痉止痛药物，包括阿托品、山莨菪碱、间苯三酚等药物。同时还需要使用利胆药物，包括 50% 硫酸镁、消炎利胆片等药物。此外，为了预防菌血症、脓毒血症，可以使用抗生素治疗，先进行经验性抗菌药物治疗，然后根据药敏测试结果，使用合适的抗生素治疗。

手术治疗 胆囊切除术是胆囊结石引起胆囊炎的常用治疗方法，可分为开腹胆囊切除术与腹腔镜胆囊切除术，目前多数患者首选腹腔镜胆囊切除术，该术式具有微创、康复速度快的优势，在基层获得推广使用。但是对于手术耐受度较低的患者，可以选择胆囊切开取石 + 胆囊造口手术治疗。对于病情危重但是无法进行手术治疗的患者，可以先穿刺引流，降低胆囊内压，然后进行择期切除手术治疗。

胆囊炎的日常护理

胆囊炎患者通过积极治疗后，绝大部分患者均能够治愈，因此患者需要注意积极治疗，同时要重视日常护理，保持轻松愉快的心情，适当运动，改变不良生活习惯，定期复查。

用药护理 患者需要严格遵医嘱用药，不能随意更改药物；用药期间可能会出现不良反应，如口干、心悸、发热等症状，若有不良反应需要及时告知医护人员。

饮食护理 胆囊炎的发生与饮食有密切的相关性，在急性期需要采取禁食禁水的措施。在症状缓解之后，可以适当摄入一些流食。患者应该规律用餐，不能暴饮暴食，有助于胆汁分泌与排除。患者日常饮食需要以低脂肪、低胆固醇饮食为主，多吃瘦肉、鸡肉、鱼肉、蔬菜等食物，多饮水，有助于加速胆汁排除。患者应该避开高脂肪食物，例如油炸食品、肥肉等食物。

总结

胆囊炎对人体健康会造成较大的影响，因此需要尽早诊断和治疗，加强家庭护理，改善患者的预后情况。