

啤酒烧烤一时爽，警惕“胰腺炎”

▲ 郑州大学第一附属医院 徐大千

炎炎夏日，啤酒 + 烧烤是绝配，但是也需要节制，短时间内摄入大量的食物和酒精会让胰腺不堪重负，导致急性胰腺炎的发生。

急性胰腺炎是一种胰腺组织自身消化所导致的急性化学性炎症。它通常由于胰酶异常激活而引起，可能导致其他器官功能障碍。此病主要发生于成年人，年发病率在 5/10 万 ~30/10 万之间，且发病率呈逐年上升趋势。在中国，胆石症、酒精和高脂血症是最常见的病因，占据了约 70% 以上的胰腺炎病例。此外，手术与创伤、十二指肠乳头及周围疾病、内分泌与代谢障碍、自身免疫性疾病、药物使用以及感染等因素也可能导致胰腺炎的发生。

急性胰腺炎根据严重程度可分为轻症、中重症和重症。其主要症状包括突然发作的持续性上腹部疼痛，可能伴随恶心、呕吐、腹胀和发热等症状。重症患者可能出现低血压或休克，合并多脏器功能障碍，导致死亡率较高。

治疗方法

治疗急性胰腺炎的方法主要包括病因治疗、非手术治疗和手术治疗。非手术治疗是主要的治疗方式，包括一般治疗和药物治疗。一般治疗包括禁食、液体复苏、维持水电解质平衡和加强监护。



药物治疗则包括抑制胃酸分泌药物、解痉镇痛药物和抗菌药物等。对于胆源性胰腺炎，可能需要在发病后的 24~72 小时内进行内镜手术治疗。如果非手术治疗无法缓解症状，或者患者出现并发症，如梗阻、穿孔、脓肿、胰痿、感染等，则需要尽早接受外科手术治疗。

急性胰腺炎的预防

预防急性胰腺炎的措施包括戒酒、饮食调理、适当休息、避免使用刺激性药物以及控制全身性疾病如高血压和高血糖等。定期进行体格检查也是预防急性胰腺炎的重要手段，以便及时发现并处理可能的风险因素。

具体建议如下：

合理饮食 饮食应清淡，避免过于油腻、辛辣和刺激性的食物；控制脂肪的摄入量，特别是饱和脂肪和反式脂肪，这些脂肪会增加胰腺炎的风险；多吃蔬菜、水果和富含纤维的食物，有助于维

持肠道健康，减少胰腺炎的发生。

健康生活习惯 戒烟限酒，烟草和酒精都是胰腺炎的危险因素；避免暴饮暴食，特别是高脂肪和高热量的食物；保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累。

控制体重 保持适当的体重，避免肥胖。肥胖人群患胰腺炎的风险较高；通过合理的饮食和适当的运动来控制体重。

定期体检 定期进行体检，包括胰腺功能检查、血脂检查等。及时发现并治疗可能导致胰腺炎的疾病，如胆道疾病、糖尿病等。

心理调适 保持良好的心态，避免长期的精神压力和紧张情绪；学会释放压力，通过运动、冥想等方式来放松身心。

如果您或您身边的人出现急性胰腺炎的症状，请立即就医。通过病史、临床症状、查体、实验室检查等手段，医生可以快速确诊并制定合适的治疗方案。请注意，急性胰腺炎的预后与疾病的严重程度以及是否伴有并发症密切相关，因此早期发现和治疗至关重要。

总之，急性胰腺炎是一种需要引起高度重视的急症。通过加强预防、早期诊断和积极治疗，我们可以有效地降低其发病率和死亡率，保护患者的生命安全和身体健康。

帕金森病治疗全攻略

▲ 广东省中山市人民医院 林伟标

帕金森病是一种神经系统疾病，比较常见，对老年人的影响较大，通常由于脑部纹状体部位多巴胺相对减少及脑部黑质部位多巴胺能神经元相对减少导致疾病发生。上述变化致使机体出现运动障碍、肌肉僵直等症状，患者的生活质量下降。帕金森病的临床表现包括姿势异常、肌肉僵直等症状，从而使患者出现情感障碍、运动功能障碍及认知功能障碍。

药物治疗

治疗帕金森病的药物有多种，其中包括复方左旋多巴、多巴胺受体激动剂类药物、抗胆碱药、MAO-B 抑制剂。①复方左旋多巴：截至目前为止，复方左旋多巴得到临床的广泛应用，其可以控制帕金森病的病情发展，由于帕金森病患者脑组织缺乏多巴胺物质，进而致使发病，而复方左旋多巴在进入脑组织中枢神经中形成多巴胺物质，进而达到治疗的目的；②多巴胺受体激动剂类药物：本类药物对早发型患者比较适用；③抗胆碱药：这类药物适用于年轻、发抖严重的患者，但是不建议老年患者使用；④MAO-B 抑制剂：其中包括雷沙吉兰、司来吉兰等，和复方左旋多巴联合使用可以提高治疗效果，缓解临床症状。若感觉身体不舒服，切忌不要自行服药，需要在专业医生的指导下用药。

手术治疗

对于长时间服药无明显效果、症状较

严重的帕金森病患者来说，建议行手术治疗，通常有两种手术方式选择，其中第一种是神经核团毁损术，另一种是脑深部电刺激术。①神经核团毁损术：由于脑内核团的作用，致使帕金森病的发生，基于此，可以选择定向手术治疗，将异常分子破坏。临床上常见的一种术式是苍白球毁损术，其可以缓解帕金森病患者的动作迟缓、震颤及肌肉僵直等症状，但这一手术的缺点是手术风险高、破坏性大；②脑深部电刺激术：将电极植入大脑中，通过有效刺激而进一步抑制异常波动的神经元。同时，这一刺激具有可逆性，电源关闭后作用立即停止，不会损害脑组织，而且安全性较高，术后效果显著，得到临床的广泛应用。然而，并不是所有患者均可以通过这一手术方式进行治疗，一定要在专业医生的指导下选择。

肉毒素治疗

帕金森病的发生与肌张力升高密切相关，例如面部僵硬或运动迟缓等，肉毒素可以改善上述问题，肉毒素治疗的主要作用是促进肌肉收缩力下降，肌肉收缩活动力相对减少。合理、恰当的 A 型肉毒素治疗能改善患者的姿势步态异常、难治性震颤等症状。同时，肉毒素治疗的不不良反应较少，可获得显著疗效。

运动治疗

运动治疗可以提升帕金森病患者的生

活质量，增强机体免疫力，促进病情恢复，运动疗法包括面部运动、肢体活动、躯干活动、关节活动。①面部运动：通常情况下，帕金森病患者可能出现面具脸，在大笑、皱眉、皱额及鼓腮等动作下，能显著改善患者的语言功能及肌肉活动能力；②肢体活动：患者可以多进行翻身、坐立、起立等动作，避免肌肉萎缩，促进肌张力改善；③躯干活动：患者可以多进行背部活动、肢体活动及腰部肌肉活动，主要目的是及时纠正患者的异常步态，锻炼患者的协调功能及平衡功能；④关节活动：定期进行四肢转动，确保关节活动度，可以改善帕金森病患者的临床症状，延缓病情发展。

按摩疗法

肌肉按摩能将僵硬粘连组织伸展开，纠正肌肉痉挛状态，有助于患者活动更加自如。通过按摩疗法的作用，帕金森病患者的关节活动度显著改善，坚硬组织松软下来，淋巴循环受到刺激，通过定期的按摩，帕金森病患者可以更快恢复健康。

针灸治疗

针灸治疗采用四神聪、风池、曲池、合谷、阳陵泉、太溪等穴位，按照证型加减穴位，30~50min/ 次。

综上所述，除了这些治疗方法外，帕金森病的日常预防也非常重要。比如保持规律性的作息时间，能进一步降低帕金森病的发病风险。

高脂血症是心脑血管病的催化剂

▲ 深圳市人民医院 黄泽伟

目前心脑血管疾病已经成为威胁人类健康的第一杀手，高脂血症已有的证据表明心脑血管疾病的发病中有若干危险因素起重要作用，包括高胆固醇血症、高血压、吸烟和糖尿病。高脂血症，特别是低密度脂蛋白升高是导致各类心脑血管疾病的重要因素之一。

高脂血症使“生命之河”不再通畅

若将血管比喻为人体的“生命之河”，则长期高脂血症易引起脂类浸润和沉积在动脉管壁，破坏血管结构，引起动脉粥样斑块。使“生命之河”不再清澈通畅。当斑块逐渐增大，就会引起血管狭窄，使血流不畅，甚至闭塞，引起多种疾病，称为动脉粥样硬化。如果这种动脉粥样硬化病变发生在冠状动脉，就会引起心绞痛、心肌梗死、心律失常、心脏骤停；如果发生在脑血管，就会引起卒中，临床上可以表现为偏瘫、失语、意识障碍、痴呆。如果病变累及肾动脉，则可能引起肾动脉狭窄，导致高血压，甚至肾功能衰竭；血管硬化同样可以累及眼底动脉，导致视力下降甚至失明。

高脂血症的发病过程是一个缓慢、逐渐加重的隐蔽过程。早期的高脂血症多数没有临床症状，这也是很多人不重视早期诊断和早期治疗的重要原因。一旦病情发作，最佳抢救时间往往很短。现代医学高度发达，但对心脑血管疾病却显得束手无策，无法根治，只能通过治疗使病情趋于稳定。近年来，随着人们对预防医学的逐步重视，将更多的精力投入到心脑血管疾病的预防中。因此高脂血症的早期发现、早期治疗显得尤为重要。轻度高血脂通常没有什么不适感，所以常常被人们所忽视。

高脂血症可引发多种疾病

高脂血症还可以诱发急性胰腺炎。由高脂血症引起的胰腺炎，称为高脂血症性胰腺炎。随着生活方式的改变，高脂血症性急性胰腺炎越来越高发，一旦发生病情大多较重，因此切不可掉以轻心。近年来高脂血症引起急性胰腺炎比例逐年升高，更应引起广泛的重视。其血脂升高以血清甘油三酯水平升高为主。高脂血症性胰腺炎的诊断标准为：除有胰腺炎的临床表现外，血甘油三酯值 ≥ 11.30 mmol/L；若血甘油三酯值在 5.65~11.30 mmol/L 间，但血清呈乳状者，在排除其他胰腺炎常见的病因后，可诊断为高脂血症性胰腺炎。因此对胰腺炎患者应常规检测血脂，以防漏诊高脂血症性胰腺炎。对于高脂性胰腺炎患者治疗，除了与其他胰腺炎一样的处理外，需特别纠正高脂血症，使血脂迅速降低到 5.65 mmol/L 以下。措施包括：停用引起高血脂的药物，必要时需行血浆置换，快速降低血脂水平。此外，高脂血症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。高脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血乃至失明、周围血管病变、高尿酸血症，严重影响人们的生活质量和身体健康。