

科学认识胰腺炎

▲ 阆中市人民医院 刘康

胰腺炎主要是因为胰腺内部分泌太多蛋白酶，而这些蛋白酶开始对胰腺内部进行消化，导致胰腺功能障碍，最终引发炎症。主要分为急性和慢性两种形式。胰腺是消化作用较强的一个器官，所以胰腺炎的发生严重危害到我们的正常生活。因此，我们应及时了解胰腺炎的产生原因、症状，才能针对胰腺炎做好相关的预防和治疗。

胰腺炎的诱发因素

胆道系统疾病 在胆道系统疾病中，胆结石是引起胰腺炎最为常见的一种疾病。不仅如此，在胆部出现炎症时，会引起胆胰阻塞，胆胰阻塞会使胆汁流到胰管内部，胆汁会导致胰腺内部损伤，最后引起胰腺炎的发生。

饮酒过量 长期饮酒会导致胰腺内部的蛋白含量变多，最后堵塞胰管。不仅如此，酒精会刺激十二指肠的粘膜，从而使十二

指肠乳头出现水肿，阻碍我们身体内部的胰液正常排出，最后引起胰腺炎。

药物刺激 在日常生活中，硫唑嘌呤、四环素、肾上腺皮质激素等药物，以及有机磷杀虫剂、噻嗪类利尿药类利尿药都会导致胰腺发生损伤。

感染 感染病是引发胰腺炎的重要因素，传染病引发胰腺炎时，胰腺炎的症状不太明显，并且在传染病愈合后，胰腺部位的炎症会自行消退。引起胰腺炎的常见疾病主要有败血症、病毒性肝炎、腮腺炎等。

饮食习惯 暴饮暴食也会导致胰腺炎，如果在生活中经常食用一些高蛋白、高脂肪的食物，会刺激胰腺，从而导致胰液分泌过多，长此以往会导致胰管梗阻，最终发生急性胰腺炎。

遗传、糖尿病、尿毒症也会引起胰腺炎。同时，因为外伤导致胰腺管破裂时，也会导致胰腺炎外溢，从而引起胰腺炎。

急性胰腺炎症状

急性胰腺炎在发作前，基本上会有暴饮暴食以及患有胆道疾病的情况。

休克 患有胰腺炎时，患者脸色会变得苍白，并且会出冷汗，同时血压下降。而引起患者休克的主要原因有胰腺外溢、胰腺出血、蛋白酶分解引起患者身体中毒等原因。

腹痛 胰腺炎患者腹痛部位主要是在腹部中上方，有时候会蔓延到腰背，弯腰、身体前倾时痛感会减轻。而腹痛症状主要发生在饱餐、酗酒后。根据患者的实际情况，腹痛程度也会不一样。轻度患者腹部会钝痛，而重度患者主要是腹部绞痛。

恶心呕吐 患者在发病时会吐出胃部未消化的物质，或者吐出胆汁，在呕吐时还会伴随着腹痛。

发热 患有急性胰腺炎的患者会发烧，并持续 3~5 天。

脱水 胰腺炎患者会有程度不一的脱水

情况，病症比较严重的患者还会有血糖升高、低钙血症等情况。

慢性胰腺炎症状

慢性胰腺炎患者在发病时,主要有腹痛、胰腺功能不全、体征变化等情况。在腹痛时，疼痛往往处于患者腹上部，且痛感会蔓延到背部和两肋。腹痛时，前倾、弯腰、坐起会缓解痛感。胰腺功能不全，主要是指患者会有消化不良的症状，如腹胀、消瘦等。慢性胰腺炎患者的体征在不同时期变化会不同。轻度患者会有上腹压痛的症状，而晚期患者会有脂肪泻、营养不良等情况，以及上腹压痛较为严重等情况。

胰腺炎是一种对人体危害较为严重的疾病，尤其是急性胰腺炎，严重时危及生命。生活中要尽量远离以上的引发因素，如果出现相关症状，要及时到医院进行治疗，千万不要延误了病情。

如何识别焦虑症？

▲四川省广元市精神卫生中心 王琪林

焦虑症是一种容易与躯体疾病混淆的精神障碍，主要频发于中老年人群体，临床症状主要表现为持续性紧张以及不安，给患者日常生活造成巨大影响。临床上常见的焦虑症有以下几类：

焦虑症的常见类型

躯体性焦虑 这属于焦虑症的基础性临床表现，是同躯体疾病无法进行区分的难题。主要的临床表现就是心前区疼痛，心律失常等。中枢神经系统症状出现头晕，耳鸣，睡眠极易做梦，突然惊醒。自主神经和内分泌功能紊乱的临床表现就是出现恶心，出汗以及胃部不适等类似反应。

运动性焦虑 这属于焦虑症的合并临床表现，经常容易受到忽略。其主要临床症状就是患者无法静坐，肌肉紧张疼痛以及面部肌肉跳动等突发性反应。

精神性焦虑 这是焦虑症的非常重要的临床表现，很多患者并没有充分认识。患者具备暗示性以及患病性的思维方式，譬如幻想自身出门会遭遇危险，自身突患重病等反应。患者始终心情低落，烦躁不安，无法保持高度关注度。

易感性格 识别焦虑症还须从患者个性入手，个性属于患病的基础。很早时期，人们就已经开始观察到，A 型性格的人极易出现应激有关的焦虑障碍。这种人群不管处在何种位置，其非常要强好胜，做事较为急躁，脾气暴躁，给予自身较大的压力，觉得自身身体素质较好，精神饱满，不会患病。另外就是极易紧张型性格的人群，这种类型的人自身胆子非常小，较为多愁善感，一旦遭遇应激事件，第一反应就是选取逃避以及庇护。

常见致病因素

充分熟悉疾病的致病因素，对于识别疾病具有非常重要的关系。焦虑症的诱发因素主要有以下几类：首先就是躯体疾病，一旦患者检查诊断出肿瘤，高脂血症以及心肌炎

等疾病后,易产生焦虑情绪,甚至患上焦虑症。这种类型的患者躯体临床表现开始从单方面开始进行蔓延，全身都会出现类似表现，这对于患者身体以及精神的影响，远远超出原发病自身。其次就是生活事件刺激，譬如患者小时候受到惊吓的经历或受到家庭虐待，成年后再次碰到类似情况刺激，患者先会发生精神焦虑症状，之后转移到躯体上。

临床治疗方式

部分焦虑症患者仅向医师告知自身躯体症状，忽视、甚至故意隐瞒自身的情绪症状，使得焦虑症在临床诊断时被忽视，从而导致误诊，该情况在基层医院及综合医院内科较为常见。所以焦虑症的早期识别必须引起医护人员重视。

焦虑症患者的求医治疗方式具有一定的特征，多部分患者大体是四处寻医问诊，向医生倾诉自身的遭遇和痛苦，且多次进行身体检查及频繁住院。这些患者一旦向医生倾诉自身痛苦，以及医生进行详细的解答后，患者身心会感觉非常舒适，但是暂时的，一段时间后便会恢复原样。同时患者觉得久病成良医，他们对医生开具的不同类型的药物进行认真的核查和对比，对于药物的不良反应以及效果进行详细的研究和分析。对于家中摆满的不同类型的治疗药物，患者会自行选择吃一点或者不吃，这样就导致即使患者在服用了不同类型药物后，依旧会出现必须借助安定类药物才能维持正常生活，且开始对安定类药物形成依赖。

按照以上临床表现，再排除其他精神疾病，同时进行焦虑量表测查，可诊断为焦虑症。该疾病按照躯体疾病治疗方式必定会适得其反，而医生对患者进行充分的知识普及和心理疏导，整体治疗效果会更好，所以科学的诊治方式就是少剂量、短时间的抗焦虑药物治疗及系统的个性化心理治疗措施。

内分泌失调的护理措施

▲ 四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 李昕

内分泌失调不分年龄和男女，内分泌系统正常与否对生命健康十分重要。内分泌系统的主要功能就是维持机体内环境稳定，若激素分泌量出现异常，就会打破机体平衡。为什么会发生内分泌失调？内分泌失调应如何护理？

内分泌失调的原因

经临床调查发现，女性患者内分泌失调的发病原因主要有三类：（1）天气炎热的环境，会过度消耗女性气血，从而引发气滞血瘀，脏腑功能紊乱，营养、水分过度流失，加上酷暑易引发失眠等，均会引起内分泌失调发生。部分女性因在污染严重的环境下工作，吸入某些化学物质过多，会引起化学反应，从而诱发内分泌失调。（2）长时间压力过大也是诱发内分泌失调的原因，女性机体一旦出现过大压力，就会遭受外邪侵害。（3）生理因素影响，部分女性朋友患有多囊卵巢综合征等器质性疾病，也会引起内分泌失调的情况发生。此外，爱美女性朋友，或许使用错误的减肥方式，如过午不食、减肥药等，也会引起内分泌失调。

内分泌失调的护理方法

当内分泌失调发生后，需要采取多元化、多维度的形式进行护理。

饮食 身体出现内分泌紊乱症状时，患者应积极调整饮食和运动结构。首先应戒高脂肪食物，如：快餐、薯条、炸鸡等，以免机体摄入过量饱和脂肪酸，减少人体激素分泌量，能起到调整内分泌系统的作用。随后，注意规律饮食，养成良好的饮食习惯。女性朋友可选择食用核桃牛奶、香附鸡、桃花猪蹄粥等食物能合理调整自身内分泌状态。

运动 加强运动最好能结合无氧运动和有氧运动，运动能改善血液、代谢循环，

有利于毒素的排出，从而起到维持内分泌分泌正常的效果。但是需要注意的是，对于血压过高或心功能较差的女性，应注意不要用水温过高的水沐浴，若喜欢桑拿，也应减少桑拿次数。在平日生活中，选择自己喜欢的运动方式，如：慢跑、散步、游泳等，每周运动次数不宜少于 3 次。这样做不仅能够提高自己的身体免疫力，还可以保持自己内分泌状态稳定。

药物 倘若出现了内分泌失调情况，且症状表现十分明显，可指导使用性激素帮助机体调节内分泌水平。而中医对内分泌失调疾病可用化瘀散结法治疗。不管选择中医或西医进行治疗，都应在相应医生的指导下完成，切忌不可滥用和任意增减剂量。倘若患者伴有骨质疏松等其他症状，需积极采取阿仑膦酸钠、鲑鱼降钙素等药物，结合性激素替代治疗，在改善机体内分泌失调的前提下，改善患者骨质疏松症状。

生活方面 纠正错误的生活方面，保证每日获得充足的睡眠。于女性而言，睡眠十分重要。因此，在日常生活中，女性一定要养成规律的生活作息，保证每日睡眠时间充足（8h），晚上十点后少使用电子产品，早上床休息。有调查研究指出，若每日睡眠时间少于 4h，就会引起新陈代谢紊乱，从而诱发内分泌失调情况实现。

心理方面 保持乐观、积极的心理状态。倘若女性朋友长期存在焦虑、抑郁等不良情绪，就会对机体内分泌系统造成影响。因此，女性朋友一定要学会自我调节情绪，稳定情绪，以免情绪波动过大，导致内分泌系统受到影响。倘若内分泌失调症状出现，患者一定要选择自己喜欢的方式缓解自身心理压力。另外，生活中也应多与家人说话、聊天，分散生活中的不如意之处。