

急性胰腺炎：

腹痛背后的危险信号和科学应对

——科学照护，助力康复

□殷海红 安庆市立医院消化内科

“突然剧烈腹痛还呕吐?可能是胰腺在求救!”我国每年约 50 万人患急性胰腺炎，轻症胰腺炎的病死率为 1%~2%，重症患者伴有多个系统器官功能衰竭者，病死率在 15%~30% 之间。

一、定义

急性胰腺炎是指多种病因导致胰酶异常激活，引起胰腺组织的自身消化、水肿、出血甚至坏死，以胰腺局部炎症反应为主要特征，伴或不伴有其他器官功能改变的疾病。该病通常发生于成年人，年发病率在 13/10 万至 45/10 万之间，且有逐年增加的趋势。

二、病因

急性胰腺炎的病因复杂多样，主要包括：

- 胆道疾病**: 约 50% 的胰腺炎病例由胆道疾病引起，如胆管结石和胆囊结石，这些小石头会阻塞胆管，导致胆汁逆流进入胰管，激活胰酶。
 - 酗酒和暴饮暴食**: 酒精和大量食物会刺激胰液分泌增多，如果胰管引流不畅，胰液在胰腺内部积聚，就会激活胰酶，引起自身消化。约有 30% 的急性胰腺炎是这一原因引发的。
 - 高脂血症**: 高脂血症也可能引发胰腺炎，尤其是当血脂水平极高时。
 - 药物因素**: 某些药物，也可能促发急性胰腺炎。
 - 其他因素**: 包括损伤性胰腺炎(如腹腔手术、腹部钝挫伤等)、内分泌与代谢障碍(如高钙血症、甲状旁腺功能亢进等)、自身免疫性疾病以及特发性胰腺炎(即无明确病因的胰腺炎)。
- 三、症状**
- 急性胰腺炎的主要症状包括：
- 腹痛**: 突然发作的持续性上腹部疼

痛，可能呈钝痛、刀割样痛、钻痛或绞痛，疼痛可向腰背部呈带状放射。

- 恶心与呕吐**: 频繁恶心，伴有呕吐，呕吐后腹痛并不减轻。
- 发热**: 多数患者有中度以上发热，持续 3~5 天。若持续发热一周以上不退热或逐日升高，应怀疑有继发感染。
- 黄疸**: 急性胰腺炎发作时可能导致肝脏代谢受影响，体内胆红素过多。
- 休克**: 重症患者可能出现低血压或休克症状，如血压下降、心率过快等。

四、治疗

急性胰腺炎的治疗主要包括：

- 禁食与补液**: 发病初期通常需要禁食，以减少胰腺的刺激和分泌。同时接受静脉输液以维持水电解质平衡。
- 药物治疗**: 使用止痛药、抗生素和胰酶抑制剂等药物，以缓解疼痛、预防感染和减少胰腺分泌。
- 外科手术**: 对于出现严重并发症(如胰腺坏死、脓肿或胆道梗阻)的患者，可能需要外科手术干预。
- 营养支持**: 恢复期需要逐步恢复饮食，初期可通过静脉营养或肠内营养进行支持。

五、护理与康复

- 急性期**: 绝对禁食禁水，避免食物刺激胰腺分泌，减轻胰腺负担;取半卧位或侧卧屈膝位可以减轻腹痛;检测生命体征;出现呼吸困难、意识模糊、腹胀加重要立即通知医生。
- 恢复期**: 饮食管理——循序渐进
 - 阶段 1 (出院后 1 周内)**: 可以进食米汤、藕粉、稀粥等无脂食物，禁忌牛奶、豆浆等易胀气及任何油腻食物。
 - 阶段 2 (出院后 2~4 周)**: 添加低脂蛋白(蒸蛋清、嫩豆腐)、煮烂的面条;避免动物脂肪、油炸食品、坚果。

- 阶段 3 (出院 1 个月后)**: 逐步恢复普通饮食，但仍需低脂、低糖、高蛋白(如鱼、鸡胸肉)。

- 调整生活方式**: 戒烟戒酒，少食多餐：每日 5~6 餐，每餐七分饱。
- 预防复发**

预防急性胰腺炎的关键在于避免诱因：

- 纠正不良习惯**: 禁止饮酒，保证饮食规律。

- 饮食调理**: 养成合理的饮食结构，以温性和营养丰富的食物为主，保证营养均衡，避免暴饮暴食和过量摄入油腻食物。
- 劳逸结合**: 避免过度劳累或长时间熬夜，以免导致免疫力低下。
- 控制慢性疾病**: 如高血脂、糖尿病等，应积极控制血糖和血脂水平。
- 定期复查**: 出院后 1 个月复查血淀粉酶、腹部 B 超，胆源性胰腺炎需处理胆结石。

七、紧急情况识别

若出现以下症状，立即就医：

- 再次剧烈腹痛伴呕吐。
- 发热持续超过 38.5℃。
- 皮肤或眼白发黄(黄疸)。

护理口诀：

- >急性发作禁食水，疼痛体位要屈膝；
- >恢复饮食像爬楼，低脂少酒是根基；
- >胆石血脂定期查，腹痛再发莫迟疑！

急性胰腺炎虽然是一种严重的疾病，但通过了解其病因和症状，采取积极的防治措施，是可以有效降低其发病风险和减轻病情的。让我们从日常做起，关爱胰腺健康！

温馨提示：急性胰腺炎康复后，患者需长期保持饮食自律。建议家属共同参与监督，帮助建立健康生活习惯。如有具体问题(如食谱范例、运动建议)，可进一步咨询医生或营养师！

如果月经不规律的情况持续存在，或者伴随其他症状如腹痛、体重剧烈变化、皮肤长痘等，建议及时就医。医生会根据你的身体情况，进行相关检查，找出导致月经不规律的根本原因，并给出相应的治疗建议。常见的检查项目包括激素水平测试、超声检查等。

3.6 避免滥用药物

一些药物可能会影响月经周期，因此，如果没有必要，尽量避免随意使用药物，尤其是激素类药物。如果需要使用药物治疗，一定要在医生指导下使用。

3.7 关注内分泌健康

如果内分泌失调是导致月经不规律的原因，调整内分泌问题是治疗的关键。例如，对于多囊卵巢综合征(PCOS)的女性，可能需要通过药物调节激素水平，或者进行生活方式的调整来缓解症状。

总而言之，月经不规律虽然是一种常见现象，但并不意味着一定有健康问题。应改善生活方式、调节情绪、保持良好的饮食和作息习惯，调整月经周期。如果月经不规律的现象持续存在，或出现明显不适症状，及时就医检查是非常重要的。记住，健康的身体来自于健康的生活方式，只有关注自己的身体，才能在每一个阶段都保持最佳的状态。



老年人护理中的“人文关怀”：

不仅仅是照顾，更是陪伴

□武杰 合肥市第一人民医院南区滨湖院区

当我们的父母或家中长辈步入老年，他们不再只是需要有人照料日常起居，更需要有人陪伴他们聊聊天，听听他们的故事，理解他们的感受。这种“人文关怀”其实并不复杂，就是用一颗真心去关心他们的生活和内心世界，比起单纯喂饭、穿衣，更希望给老年人更多的尊重和温暖，让他们在年老时依然能感受到生活的价值和幸福的意义。这就是我们说的，不仅仅是照顾，更是陪伴。

一、老年人群的需求分析

随着社会老龄化的不断加深，老年人的需求呈现出多元化和个性化的特点。他们不仅需要满足基本的生理健康需求，如日常生活照料、医疗护理和营养支持，还对心理、情感及社交等方面提出了更高的要求。在生理衰退、认知能力下降的背景下，老年人容易感到孤独和失落，因此迫切需要得到心理疏导和情感慰藉。同时，他们期望在晚年能够享有安全、舒适和充满活力的生活环境，这就要求相关服务体系在提供物质保障的同时，更加注重精神层面的关爱与支持，以提升整体生活质量。

二、“人文关怀”内涵解析

“人文关怀”是一种以人为本、重视个体尊严与情感需求的护理理念。它超越了传统医疗护理对生理症状的单一关注，更强调对老年人内心世界、情感体验及文化背景的全面理解和尊重。在这一理念指导下，护理工作不再局限于疾病的处理和生理需求的满足，而是通过倾听、理解与陪伴，给予老年人精神上的慰藉和情感上的支持，使他们在面对身体衰退和生活挑战时，依然能保持内心的温暖和尊严。

三、老年人护理中“人文关怀”的具体体现

(一)情感陪伴

老年人在长期的生活中常因亲情缺失、社交圈子缩小而感到孤独和失落，因此护理人员应主动与他们建立起真诚、温暖的情感联系。无论是在日常的陪伴中分享彼此的故事，还是组织一些兴趣小组、户外活动或节假日的特别关怀，都是打破孤独感的重要途径。这样的陪伴不仅能够缓解他们心理上的寂寞和无助，还能在情感上给予极大的支持，使他们对未来充

高血压饮食指南：

美味食谱助你轻松降压

□李才运 亳州市利辛县人民医院

高血压是现代入常见的健康问题，而控制血压的关键之一在于合理的饮食习惯。然而，许多人一提到“健康饮食”，就想到寡淡无味的菜肴，不禁感到畏难。其实，健康与美味并非鱼与熊掌不可兼得！接下来，我们将介绍一些既美味又科学的降压食谱，并分享简单实用的饮食技巧，帮助你轻松控制血压，享受健康生活。

轻松降压的饮食原则

轻松降压的饮食并不复杂，主要是遵循“少盐、少脂、少糖、多蔬果、多全谷、多优质蛋白”的原则。具体来说，每天摄盐量最好控制在 6g 以内，烹饪时可以用香草、柠檬汁或蒜泥等天然调料代替部分盐。尽量选择健康脂肪，如橄榄油、坚果和鱼类脂肪，避免高饱和脂肪和反式脂肪的摄入；少吃精制糖和高糖食品，用新鲜水果或少糖饮品替代甜食；增加深色蔬菜、浆果、香蕉、橙子等富含钾和抗氧化成分的食物对血压很有益。主食方面，可以用糙米、全麦面包、燕麦等替代白米饭和白面包，全谷物能提供丰富的膳食纤维，帮助改善血压。最后，摄入优质蛋白质来源，比如鸡胸肉、鱼类和豆类，减少红肉和加工肉制品的频率。

日常美味食谱推荐

早餐

早餐是一天中最重要的一餐，对于高血压人群来说，早餐应该营养均衡、清淡可口。为了让口味更丰富，可以选择一碗燕麦粥，加入少量牛奶和几颗蓝莓、切片香蕉来增加营养。燕麦富含膳食纤维，能帮助稳定血糖和血压，蓝莓和香蕉则提供钾和抗氧化物质，有助于保护血管。还可以搭配一块全麦面包，涂抹少量牛油果泥或低脂奶酪，为身体提供更多健康脂肪和蛋白质。若觉得早餐搭配不够丰富，还可以准备几个素素菜包或水煮玉米。素素菜包馅料可以选用香菇、胡萝卜和白菜，低盐清淡，但口感鲜香。水煮玉米则提供更多膳食纤维，同时口味天然甜美，无需额外调味。

午餐

午餐要满足身体所需的能量和营养，同时注意少盐少油。在主菜方面，可以选择一份清蒸鱼，例如清蒸鲈鱼，淋上少量酱油和姜丝提味，口感鲜嫩又不油腻。搭配一道绿叶蔬菜如蒜蓉炒菠菜，菠菜富含

满信心和期待，进而提升生活的幸福感与安全感。

(二)个性关怀

个性关怀强调根据每位老年人的独特背景、兴趣爱好和生活习惯，提供量身订制的护理服务。每个老年人的生活经历、健康状况以及精神需求都有所不同，护理工作应摒弃“一刀切”的模式，而是采用灵活多样的个性化服务方案。护理人员需要花时间去了解每位老人的生活历程、家庭背景以及他们内心的期望和担忧，这样才能制订出既满足生理需求又兼顾心理慰藉的方案。比如，对于热爱园艺的老人，可以组织适当的园艺活动；对于喜欢音乐的老人，则可以安排音乐欣赏或互动演奏。

(三)沟通交流

沟通交流是实现人文关怀的重要桥梁，它不仅仅是传递信息，更是一种心与心之间的真诚连接。护理人员应当主动拉近与老年人之间的距离，用温暖而真诚的语言打破隔阂，让老人们在表达自己需求与困惑时感到无拘无束，不再有任何顾虑。当老人提出需求或表达不适时，护理人员应迅速做出反应，并详细解释相应的解决方案，让老人清楚地知道己的问题正在被认真对待。

(四)环境营造

除了确保居住条件的安全性、无障碍设计的合理性以及医疗设施的完备之外，更应注重营造出一种充满人文气息的“软环境”。结合艺术装饰、文化活动和社区交流等方式，可以为老年人打造一个既温暖又富有生机的生活空间。适当的室内绿植、温馨的色调搭配以及定期举办的小型文艺演出，都能在潜移默化中激发老人的审美情趣和生活热情。此外，营造社区互动平台，鼓励老人参与各种社区活动和兴趣班，也能够让他们在多元的社交环境中找到归属感，使其更积极地投入到生活中去，享受晚年独有的闲适与乐趣。

总之，在老年人护理中，“人文关怀”不仅仅是为老人提供生活上的照顾，更是一种温暖的陪伴。它体现在每一次细心的问候、每一次耐心地倾听中，让老人们在忙碌的生活中感受到真挚的关爱。

钾，有助于缓解钠的影响，调节血压。同时，选择一小碗杂粮饭代替白米饭，比如将糙米、红豆和黑米混合煮成杂粮饭，不仅增加膳食纤维，还能提供更加持久的饱腹感。为了更丰富的口感，可以加入一道凉拌豆腐，豆腐切块后用少许生抽和香油拌匀，撒上一点葱花即可，清爽又富含植物蛋白。

晚餐

晚餐要尽量清淡、易消化，同时也要兼顾味道和营养。可以选择一份鸡胸肉沙拉，将鸡胸肉煮熟切块，混合生菜、番茄、黄瓜等新鲜蔬菜，加入少许柠檬汁和橄榄油调味，低脂低盐但风味十足。搭配一份南瓜泥，南瓜煮熟后压成泥，稍微撒些黑胡椒或香草碎调味，不用加盐也非常可口。如果需要主食，可以选择半碗藜麦，藜麦不仅易消化，还富含优质蛋白和多种矿物质，平衡血压。此外，一道蒜香蒸豆角也是不错的选择，将豆角洗净后煮熟，撒上蒜末和少许低盐酱油，简单又健康。

贴心小提示

很多人知道少吃盐对控制血压有好处，但突然完全去盐往往很难坚持。一个更实际的方法是逐步减少盐用量，如先少放一点，慢慢让口味适应清淡饮食。同时，注意少吃含盐量高的加工食品，选择低钠酱油、低盐鸡精等调料，用柠檬汁、醋或胡椒粉等天然调料代替部分盐，既能提升风味，又不影响健康。在烹饪方式上，尽量采用煮、蒸、炖、凉拌等方法，减少煎炸和重油的烹调方式，油的种类也很关键，橄榄油、亚麻籽油等富含不饱和脂肪酸的油是更健康的选择。烹饪时用少量油即可，尽量避免多次重复使用的“老油”。很多高血压患者忽视了饮品的影响。含糖饮料会让血糖波动，间接影响血压，因此尽量减少摄入，选择白开水、绿茶或者无糖的豆浆，既解渴又健康。适量喝低脂牛奶或者脱脂酸奶，不仅补充钙，还对血压控制有益。

说到底，控制血压并不意味着放弃美食，只要选对了食材、注意少盐少油，多吃蔬菜水果和全谷物，健康和美味完全可以兼得。希望这些小贴士和食谱能帮助你吃得更安心、更美味。

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名 称	单 价	名 称	单 价	名 称	单 价
粳 米	¥ 2.33	山 药	¥ 3.76	香 菜	¥ 3.68
面粉 1	¥ 2.07	生 姜	¥ 7.29	青 菜	¥ 2.25
大豆油	¥ 66.86	莲 藕	¥ 3.16	茼 蒿	¥ 2.78
食用调和油	¥ 70.63	洋 葱	¥ 1.72	菠 菜	¥ 2.59
猪后座肉	¥ 13.33	胡 萝 卜	¥ 2.08	韭 菜	¥ 3.05
鲜牛肉	¥ 29.53	蒜 头	¥ 7.88	长茄子	¥ 2.86
鲜羊肉	¥ 33.80	土 豆	¥ 2.55	青 椒	¥ 3.49
鸡 蛋	¥ 4.15	葱	¥ 4.03	西红柿	¥ 3.94
小仔鸡	¥ 14.46	芹 菜	¥ 1.60	黄 瓜	¥ 3.18
鲫 鱼	¥ 8.50	黄豆芽	¥ 1.82	冬 瓜	¥ 2.00
四季豆	¥ 8.03	莴 笋	¥ 2.17	西兰花	¥ 3.89
毛 豆	¥ 6.27	蒜 苗	¥ 2.10	大白菜	¥ 0.95

以上为 2025 年 4 月 1 日部分农副产品市场均价，供参考。单位:元/500 克 油:元/5 升

生活·资讯

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明，
公告发布，分类广告，
请扫二维码，方便、快捷。

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话：4010358 QQ: 934437821

装修设计

开锁服务

★开锁换锁 2077110

找工作 招职工

装修热线

TEL:2861072
13855264565

专业搬家

★吉发搬家 18955201336
★鸿福搬家 4191123
★搬家保洁 18155260468

蚌埠日报社

市区、怀远公交站牌广告位

形象宣传 品牌传播
营销推广 产品展示

蚌埠“三公里”就业圈。

请扫码登录

服务电话 4014778