

喝奶茶喝出“牛奶血”

夏日狂欢背后暗藏健康危机

医生:这类饮食习惯要不得

喝奶茶、吃夜宵,烧烤、火锅配啤酒,入夏以来,这些饮食习惯成了年轻人消暑聚会的“标配”。然而,看似酣畅淋漓的夏日狂欢背后却暗藏健康危机。近日,宁波几家医院接连收治多位急性胰腺炎患者,30出头的年轻人占多数,病情多与不当饮食密切相关。

►夏芳医生在门诊中。



1 频繁喝奶茶 致甘油三酯爆表

睡梦中,35岁的小天(化名)从剧烈的腹痛中醒来。实在无法忍受,他半夜忍痛来到北仑区人民医院急诊科就诊。当时检查发现他的血糖超过了14mmol/L,严重超标,甚至已经进展到酮症酸中毒阶段,是糖尿病一种极危重的情况。

虽然酮症酸中毒也会导致腹痛,但小天的疼痛程度却不常见。急诊医生在查体时发现剑突下压痛也很明显,于是为其完善了全腹部平扫CT,结果提示为急性胰腺炎,患者立即被收治入院。

护士抽血时发现病人血液如同牛奶,意味着血脂过高。当看到小天的化验报告时,还是让医生大吃一惊,他的甘油三酯高达49.33mmol/L。“甘油三酯正常参考范围上限是1.7mmol/L,如果超过6mmol/L-7mmol/L已经是诱发胰腺炎的高危因素。我们一般遇到的胰腺炎病人最高也就10mmol/L-20mmol/L,这种情况实在少见。”内分泌科夏芳医生说。

随着进一步的问询,小天发病原因浮出水面。他患有糖尿病2年,前段时间多家外卖平台推出了各种优惠机制,他没有抵制住诱惑,连续好几天下单奶茶。虽然他特意备注低糖,或者点鲜榨果汁。有时候喝了饮料就不吃饭,想着可以抵消热量。

夏芳告诉他,奶茶不仅含糖量高,脂肪含量也不容忽视。像小天这样几天内频繁摄入过多奶茶,糖脂代谢会互相影响,当其中一种失控后,另外一个指标也会受累,两个因素形成恶性循环,可能在很短时间内导致内环境紊乱,导致急性胰腺炎,严重时甚至会危及生命。好在经过及时救治,小天的病情得到控制。

2 一周收治 3例急性胰腺炎患者

记者在采访中了解到,最近急性胰腺炎发作的病例不在少数。上周末,32岁的王女士与朋友相约吃烧烤、喝啤酒。酒足饭饱后不久,她突然感到左上腹剧烈疼痛,并逐渐蔓延至背部和腰部,伴随恶心、呕吐等症状。随后症状不断加重,紧急送往鄞州人民医院就诊后被确诊为急性胰腺炎。所幸在该院医生及时救治下,目前王女士症状已缓解。

据王女士的主治医生陆德文主任医师介绍,自入夏以来,类似因暴饮暴食诱发急性胰腺炎的病例明显增多,仅近一周内就收治了3例住院患者。了解病史时发现,这些患者在发病前均大量进食高脂食物或过量饮酒。

“急性胰腺炎是由于多种原因导致胰腺内的酶异常激活,从而引起胰腺自身消化、水肿、出血甚至坏死的炎症反应。”陆德文介绍,该病可分为轻症和重症两种类型。轻症患者主要表现为腹痛、腹胀、恶心、呕吐等症状,通常通过短期禁食、输液及药物治疗即可缓解;而重症患者则可能出现心率加快、休克、肾功能不全、呼吸困难、器官衰竭等严重后果,甚至发展为胰腺坏死合并感染、大出血等并发症,死亡率高达15%-20%。即便康复,也可能遗留假性囊肿、外分泌功能不全、糖尿病等问题,影响长期生活质量。

陆德文介绍,急性胰腺炎可发生于任何年龄段,尤其好发于有胆囊炎、胆结石、高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等基础疾病的人群,以及生活饮食习惯不规律者。夏季常见的暴饮暴食、高脂肪饮食、大量饮酒等行为,极易成为诱发因素。

记者 陆麒雯
通讯员 杨梦园 郑瑜 文/摄

头昏脑胀、鼻塞、没力气…… 夏天须提防“空调病”

“医生,这几天头昏脑胀像戴了紧箍咒,鼻塞喘不过气,人也沒力气……”在宁海县第二医院呼吸内科诊室,28岁的上班族谢女士向医生描述症状。医生了解后,认为她得了空调病,应避免空调冷风直吹。

每天空调直吹8小时

接诊的呼吸内科医生蒋宁宁检查发现谢女士体温正常,听诊肺部也无异常。但在问诊中了解到,谢女士是一名上班族,一天有近8个小时在办公室,空调正好对着谢女士位置,冷气直接吹到她座位上。

“您这是典型的‘空调病’症状。”蒋宁宁解释道,当冷空气长时间持续直吹人体,鼻腔黏膜会因干燥产生应激反应,人体体温调节功能随之紊乱。蒋宁宁建议谢女士不要再让冷风直吹身体,每小时起身活动一会儿促进血液循环,每日饮水不少于1500毫升,用温盐水清洗鼻腔,开窗流通室内空气。

三类人群要当心“空调病”

据介绍,“空调病”并非正式医学诊断,而是长时间处于空调环境后人体调节功能紊乱的综合表现。蒋宁宁说,当室内外温差过大、空气流通不畅或冷风直吹时,鼻腔黏膜和关节滑膜等部位易受到刺激,引发鼻塞流涕、头晕头痛、关节酸痛等症状。

她特别提醒,三类人群尤需警惕空调病——久居写字楼的“空调族”白领;老人、儿童及孕产妇等免疫力较弱者;鼻炎、关节炎、心血管病患者。

温差尽量控制在7℃内

高温天气里,空调被很多人看成是“救命神器”。怎么预防空调病呢?蒋宁宁给出了6个建议。

首先,室内外温差控制在7℃内,26℃最契合人体生理节律,可以采用新风换气法;每开空调2小时-3小时,开窗通风15分钟,做到空气循环流通;还要注意湿度,在房间里放置水盆或加湿器,保持40%-60%湿度;避免空调直吹,可以加装空调挡风板,或披上一件薄外套,重点保护颈肩膝盖;定期清洁空调滤网,杜绝尘螨霉菌扩散;定时活动四肢,促进血液循环。

蒋宁宁提醒,若持续出现鼻塞头晕超过48小时,或关节疼痛伴随肿胀,需警惕继发感染,务必及时就医。

记者 王颖 通讯员 王娇芳 王盈丹



蒋宁宁在门诊中。资料图片