

接连聚餐两天 32岁的他住进医院

医生：类似患者已接诊4例

假期聚会，暴饮暴食的最后一口肉、最后一杯酒，或许就是压垮身体的“最后一根稻草”。32岁的陈师傅（化姓）怎么也没想到，自己多吃的那几串五花肉、聚餐时多喝的那瓶冰镇啤酒，会让自己疼到打滚，最终被送进急诊重症监护室（EICU）。

记者从宁波市第二医院了解到，该院急诊科这几天接连接诊了4名“高脂血症急性胰腺炎”患者。他们都是30岁左右的年轻人，病因惊人相似——都是被节日聚餐时“放纵的最后一步”拖进了病房。



工作中的杜力文。

1 从火锅到烧烤，两顿大餐后他疼到直打滚

陈师傅是一名厨师，也是个老饕，生活中最大的爱好就是吃。国庆这两天的聚餐，让他过足了嘴瘾：先是和亲戚吃火锅，肥牛、肥羊、午餐肉涮了一盘又一盘，吃到肚子发圆才罢休；隔天又赴朋友的烧烤局，从傍晚吃到深夜，五花肉、烤腰子、油炸小串轮番下肚，其间还喝了两瓶冰镇啤酒，吃得那叫一个痛快。

可这份痛快没持续多久，当天晚上，陈师傅觉得肚子不对

劲：“胀得像揣了个气球，后腰也酸得发沉，吃什么吐什么。”一开始他以为是“吃撑了、吃坏了”，喝了点热水想硬扛过去。可到了后半夜，腹痛突然加剧，从左上腹开始，疼痛像潮水一样蔓延到整个腹部和腰背部，疼得他在床上直打滚。家人一看情况不对，赶紧开车把他送到宁波市第二医院急诊。

“再晚点送过来，情况可能就非常危险了！”看到检查结

果，该院急诊科副主任杜力文也为患者陈师傅捏了一把汗，陈师傅体内抽出的血液已呈明显的乳白色，是典型的“乳糜血”，最终被确诊为“高脂血症急性胰腺炎”。

情况紧急，医护人员立刻对陈师傅开展综合救治。在征得家属同意后，陈师傅被转入EICU接受密切监护，目前还在恢复中。预计这个国庆假期，他将在医院里度过。

2 胰腺炎“盯”上年轻人，4名患者都在30岁左右

“近期我们接诊的4名急性胰腺炎患者，全部是30岁左右的年轻人，他们普遍体重超标，并伴有高脂血症。”杜力文介绍，从医十余年来，他每年节假日都会遇到这类患者。

据他观察，近年来胰腺炎的疾病谱已悄然变化。过去，胰腺炎常被视为中老年人的“专利”，多与胆结石有关（即“胆源性胰腺炎”）；而现在，高脂血症所致的胰腺炎患者越来越多，已经成节假

日期间的“主流”，且患者年龄呈现明显年轻化趋势。

杜力文总结了这些患者的共同特点：“他们几乎不喝白开水，日常以奶茶、可乐等含糖饮料为主；饮食偏好炸鸡、汉堡、火锅等高油高糖食物；平时久坐、缺乏运动，体重普遍超标。”

他进一步解释，长期不健康的生活习惯会逐步扰乱代谢功能：先慢慢变胖，接着出现高血脂、高血糖甚至脂肪肝。当肝脏

无法正常代谢脂肪，血液里的“游离脂肪”就会变多。这些脂肪像“小油滴”一样，容易堵塞胰腺的微细管道，从而诱发急性胰腺炎。

胰腺炎绝非“小毛病”，这病发起狠来能要命。杜力文强调，轻症胰腺炎表现为胰腺水肿，好好治疗能恢复；但若发展为重症，可能会导致胰腺出血坏死，引发感染、腹膜炎甚至休克，病死率特别高。

3 医生提醒：节假日期间，“管住嘴”比什么都重要

为何平时好好的，一到节假日，“高脂血症急性胰腺炎”就频频“冒头”？

杜力文指出，这种病主要有三大诱因。第一是“暴饮暴食”。不管是婚宴上的肘子、红烧肉，还是烧烤局的五花肉、烤串，都属于高脂肪、高蛋白食物。“一次性摄入过多，会刺激胰腺持续高强度分泌消化酶，一旦胰腺‘忙不过来’，就容易引发功能障碍甚至‘罢工’。”

第二是“喝酒不节制”。酒精

就是胰腺的“天敌”，不仅会直接刺激胰液过量分泌，还可能引起胰管收缩甚至痉挛，相当于给胰腺的工作“添堵”。

第三是“有基础病还不忌口”。如果本身就有高血脂、胆结石或糖尿病，说明胰腺功能已经比普通脆弱，节假日里再胡吃海喝，相当于“雪上加霜”，胰腺炎发作的概率会比别人高好几倍。

杜力文特别提醒，公众应学会区分“普通腹痛”和“胰腺炎腹

痛”。胰腺炎引起的疼痛通常表现为持续性剧烈疼痛，大多集中在上腹部，常伴随呕吐、发烧等症状。一旦出现此类症状，别犹豫，赶紧去医院，以免延误病情。

如何安安心心过节？他给大家三个建议：管住嘴，吃饭别“撑到扶墙”，尽量选择清淡食物；能不喝酒就不喝；少喝含糖饮料，把奶茶、可乐换成白开水或淡茶水，既能解渴又能减少糖分和热量摄入。

记者 庞锦燕 通讯员 郑轲

近期痛风患者增多

医生提醒：

控饮食、减重、多喝水

国庆假期，亲友聚会常常免不了来一顿海鲜盛宴。开渔后，海鲜大量上市，宁波大学附属第一医院风湿免疫科覃文副主任医师的门诊里，痛风急性发作的患者明显多了起来。“最近一个月，我接诊了二三十例痛风患者，不少人都是因为聚餐时啤酒、海鲜吃得太多，突然发作的。”覃文说。

上周，45岁吴先生坐着轮椅被家人推进诊室，他的左脚踝肿胀得有些变形。“医生，您快看看，我凌晨6点突然疼醒，之前一点感觉都没有，现在站都站不起来！”吴先生说，前一天晚上，他跟朋友聚餐，吃了几只螃蟹，还喝了点啤酒。

翻看患者的既往病历，覃医生发现这是吴先生第二次痛风发作。

“除了中年患者，痛风也开始盯上年轻人。”覃文说，最近她还接诊过一名20多岁的学生，身高1.8米，体重有110公斤。

“这名患者体检时查出尿酸很高，患者妈妈表示，患者平时爱喝含糖饮料，聚餐总吃油炸、烧烤，体重一路涨，尿酸也跟着高。”覃文说，现在只能让他先从控制饮食、减重、多饮水开始调整，“要是能坚持，管住嘴，有些年轻患者的尿酸能慢慢降回正常水平。”

覃文强调，高尿酸血症是痛风的前奏，男性血尿酸应低于 $420\mu\text{mol/L}$ ，女性应低于 $360\mu\text{mol/L}$ 。虽然不是所有高尿酸都会发展成痛风，但痛风患者一定由高尿酸问题。如果尿酸长期没控制住，结晶会越积越多，痛风发作会从一年1次-2次，慢慢变成一月数次，严重时还会形成痛风石，破坏关节导致残疾，甚至沉积到肾脏、心脏等器官，引起痛风性肾病，甚至尿毒症等疾病。

节假日聚餐，不少热门菜都是痛风的风险项。覃文提醒，除了大家熟知的啤酒、螃蟹外，动物内脏、沙丁鱼、带鱼、秋刀鱼、小鱼干、虾膏、鱼籽的嘌呤含量极高，一定要少吃；容易被忽略的紫菜，其实也是高嘌呤食物。

另外，不管是含糖还是标着“无糖”的高糖饮料，都建议戒掉。可以吃一些新鲜水果，里面的膳食纤维和维生素能帮助排出尿酸，尤其是车厘子、草莓这类维生素C丰富的水果，对控制尿酸有好处。如果想吃海鲜，海蜇皮、海参的嘌呤含量要低一些，非发作期可以正常吃。

覃文说，预防痛风一定要做好以下几点：一是控制饮食，避开高嘌呤、高糖食物；二是减重，肥胖人群脂肪细胞多且活跃，核酸代谢产生的尿酸也多，且常伴随高脂高糖饮食，会加重尿酸问题；三是多喝水，每天喝2000毫升-3000毫升，淡柠檬茶、淡黑咖啡都可以，别喝浓茶；四是适当锻炼，促进代谢。

记者 任诗妤 通讯员 庞赞