

# 吃了一顿川菜后 小伙血液稠得似猪油

## 医生:甘油三酯过高易引发急性胰腺炎 要改变不良饮食习惯和久坐的生活方式

“我的血怎么会像猪油一样，太不可思议了！”因急性胰腺炎发作到医院就诊的小吴（化姓）看到医生向他展示的血清时，他自己也被吓了一跳，痛定思痛要改善生活方式，认真减肥。



夏侨主任正在查房。

### 1 甘油三酯是正常值的近40倍

“医生，我昨晚在川菜馆聚会吃得特别油腻，肚子痛得一晚没睡着。”一大早，宁波明州医院消化内科夏侨主任的门诊迎来了一位年轻患者。26岁的小吴身高168cm，体重却已达90kg，BMI值接近30kg/m<sup>2</sup>，明显属于肥胖范畴。

医生为他安排了血常规、CT等相关检查。令医生意外的是，小吴的血样呈现出惊人的乳白色，检测结果显示甘油三酯≥66.5mmol/L，远超正常值上限（1.7mmol/L）。结合CT检查结果，小吴被诊断为急性胰腺炎。

“从春节前开始，我们门诊中因高脂饮食、暴饮暴食、饮酒等导致的急性胰腺炎、胃肠炎等疾病比例大幅上升，约占门诊量的30%—35%。”夏侨分析，这与患者长期的高脂饮食习惯、肥胖及高血脂密切相关。

### 2 肥胖青年为何成为胰腺炎高发人群？

小吴的病例并非个例。夏侨指出，近年来高脂血症性急性胰腺炎在年轻人中呈现明显上升趋势，这与肥胖、不良饮食习惯和久坐生活方式密切相关。

肥胖之所以会成为胰腺炎的“推手”，首先是腹部脂肪堆积对胰腺形成机械性压迫，导致胰液排出受阻。这就像一条经常被挤压的水管，水流变慢，甚至

可能因压力过大而破裂，最终引发胰腺炎。

其次，肥胖导致的代谢异常加剧胰腺负担。肥胖者常伴有胰岛素抵抗，身体细胞对胰岛素不敏感，胰腺的胰岛细胞被迫超负荷工作，大量分泌胰岛素。过量的胰岛素会刺激胰腺组织，导致胰腺细胞增生、纤维化，同时可能让胰腺内的消化酶提前激

活，引发炎症。

第三，高甘油三酯血症是连接肥胖与胰腺炎的“桥梁”。肥胖者往往偏好高油高糖饮食，长期如此会导致血脂异常。当甘油三酯水平过高时，血液中的游离脂肪酸增加，不仅直接损伤胰腺细胞，还会造成胰腺微循环障碍，导致胰腺缺血，进而发展为急性胰腺炎。

### 3 酒精是急性胰腺炎的重要诱因

针对像小吴这样的年轻肥胖患者，夏侨认为饮食调整是关键。根据2026版《中国超重肥胖医学营养治疗指南》，肥胖人群应遵循“高蛋白、适量碳水、低饱和脂肪”的饮食原则，每日能量摄入控制在基础代谢率的70%—80%，形成300kcal/d—500kcal/d的能量缺口，每周减重0.5kg—1kg为宜。

其次，科学减重是基础。

将BMI控制在18.5kg/m<sup>2</sup>—23.9kg/m<sup>2</sup>之间，男性腰围<90cm，女性腰围<85cm，是预防胰腺炎的关键目标。减重过程中，每周减重0.5kg—1kg，避免肌肉流失和代谢紊乱。

除了饮食控制，还应每周进行150分钟—300分钟中低强度有氧运动，如快走、慢跑，配合2次—3次抗阻训练。“另外，酒精是

急性胰腺炎的重要诱因，必须严格戒除。”夏侨强调，避免熬夜导致的代谢紊乱，保证睡眠时间。

对于甘油三酯水平≥5.65mmol/L的高危人群，每3个月—6个月进行一次血脂检测；同时监测血糖、血压等代谢指标，做到早发现、早干预。

记者 陆麒雯  
通讯员 姚璐璐 文/摄

## 每天跑步治便秘 却越跑越堵

### 专家:运动养生需辨体质

为了缓解困扰自己十多年的老便秘，65岁的陈阿姨每日跑步一小时。可让她没想到的是，这番努力非但没换来排便通畅，反而让小腹越来越胀，便秘愈发严重，接连好几天都无法排便。

日前，陈阿姨来到海曙区中医医院肛肠科求诊，才得知一个意想不到的真相：原来，对于她这种“气虚”体质而言，剧烈运动无异于火上浇油。

### 越运动越艰难，跑步后腹胀如鼓

陈阿姨被便秘折磨了10余年，常年依赖泻药，可每天排便还是像是一场攻坚战。去年初，一个偶然的的机会，她从网上听说运动能促进肠道蠕动，仿佛看到了曙光，下定决心动起来。

从那以后，无论刮风下雨，每天清晨她都要雷打不动地跑上一个小时。然而，事情的发展完全偏离了预期。“跑了几个月后，感觉大便并没变通畅，小肚子还一天比一天胀，肚子也鼓起来了。”陈阿姨说。这种“越努力越糟糕”的情况越来越严重，她才意识到问题的严重性，赶紧前往医院求助。

### 病根深藏，肠道变成了“山路十八弯”

接诊的海曙区中医医院肛肠科主任何红艳为陈阿姨安排了结肠造影和排粪造影检查，结果让人吃惊：陈阿姨的结肠异常冗长，且严重盘绕、堆积在盆腔内，整个肠道仿佛“山路十八弯”，大便根本无法顺利通过。

究竟是什么原因导致陈阿姨的肠道变成这样？通过中医的望、闻、问、切，何红艳找到了病根——气虚。她介绍说，陈阿姨本就属于气虚体质，中气不足，无法正常托举腹腔内的脏器。而剧烈运动和大汗淋漓，在中医看来又是“耗气”之举。大量出汗反而会进一步耗伤阳气，导致气虚加重。脏器失去了原本就不足的托举力，肠道更容易脱垂、堆积在盆腔，便秘自然愈演愈烈。

### 养生需辨体质，切忌“一刀切”

针对陈阿姨的病因，何红艳医生制定了一套个性化的治疗方案：立即停止剧烈运动，转而改为太极拳、太极剑、八段锦、提肛运动等能固护元气、锻炼内在气息的柔和运动；中药固本培元，何红艳还为她开具了“补中益气”的中药方剂，旨在提升身体的中气，增强脏腑的托举能力。

何红艳提醒大家尤其是中老年朋友，运动有益健康是共识，但一把钥匙开不了所有锁。每个人的体质不同，适合的养生和运动方式也截然不同。当身体出现问题时，最好先寻求专业医生的帮助，找到适合自己的方式，才能不走弯路。记者 程鑫 通讯员 余毅

## 眼痛头晕、眼压爆表，都是白内障拖出来的

元宵刚过，张阿姨（化姓）就遭遇了一场突如其来的视力危机。那天下午，她突然感觉右眼胀痛难忍，并伴有同侧头痛，眼前像有一层厚厚的雾，看到灯光时甚至会出现彩虹圈，越忍眼睛痛得越厉害，而且几乎看不见了。家人立即带她来到了宁波鄞州眼科医院，找到了青光眼、白内障专家吴仁毅院长。

经详细检查，张阿姨右眼眼压高达52mmHg（正常值为10~21mmHg）。

结合房角镜检查，她被确诊为右眼急性闭角型青光眼，同时发现其晶状体已明显混浊，合并老年性白内障。

吴仁毅解释，这次急性发作的根源在于白内障。若不及时处理，高眼压压迫视神经，可能导致永久性视力损伤甚至失明。“根据张阿姨的眼部情况，吴仁毅为其制定了手术方案：白内障超声乳化联合房角分离手术。

“这是目前治疗青光眼合并白内

障的先进方式。我们通过一个微小的切口，先利用超声乳化技术摘除掉已经混浊的白内障，这样一来原本厚重的晶状体被替换成轻薄的人工晶体，解除了对房角的挤压。加上在房角镜下直接将黏连的房角分开，房水流出的通道自然就重新开放了。”吴仁毅说，这样的微创青光眼白内障联合手术不仅能快速恢复患者的视力，还能有效控制眼压。

手术非常成功。术后第二天揭开纱布时，张阿姨眼睛不仅不痛了，看得比发病前还清楚！复查显示，右眼眼压控制在正常范围，裸眼视力也提到提升。

吴仁毅提醒，高眼压对视神经的压迫可能是永久性的。中老年人、高度近视和有青光眼家族史的人群，应定期进行眼部检查，做到早发现、早干预。

记者 陆麒雯 通讯员 邵爽