

回流，进而引发胰腺炎。

②酗酒、暴饮暴食：可促进胰液分泌，大量胰液分泌使胰管内压增高，导致腺泡细胞损伤，还可产生大量活性氧，激活炎症反应。

③高脂血症及高钙血症：脂肪尤其是甘油三酯会堵塞胰腺血管，造成局部缺血，影响胰腺功能，还会诱导胰酶激活诱发胰腺炎；高钙血症因钙质沉积可造成胰管堵塞、压力增加，从而诱发胰腺炎。

④先天性胰腺疾病：一些先天性疾病，如先天性胰管扩张、先天性胰腺发育不良等，也可能导致急性胰腺炎。

⑤药物、感染、内镜逆行胰胆管造影术后等均可能引起急性胰腺炎。

## 出现这些症状，警惕胰腺在“求救”！

①胰腺炎的典型症状包括腹部疼痛

记住这些“疼痛特征”，能帮您快速识别危险：

“刀割感”暴击：像有人用刀在肚子里疯狂搅拌，持续不缓解！

“向后逃窜”：疼痛会从肚子窜到后背，仿佛被手揪住脊椎！

“蜷缩才能活”：患者会本能地弯腰、抱膝，试图缓解剧痛。

②恶心、频繁呕吐（内容多为食物、胆汁），呕吐到怀疑人生，吐完还是疼，仿佛身体在“清空库存”，完成自救。

③发热、心跳加快，重型胰腺炎体温可超过39°C，并伴有严重脱水和电解质失衡。

④皮肤发黄，变“小黄人”，如果炎症导致胆管受压，患者可能出现黄疸的症状，眼睛和皮肤会发黄，千万别让熬夜背锅。

## 胰腺“求救”后，我们如何自救？

①“死亡”操作：忍痛硬扛，“睡一觉就好”？乱吃胃药、止疼药，如布洛芬、吗丁啉等，只会掩盖病情；不遵医嘱治疗。

②自救操作：立即停止进食进水，尽快就医，遵医嘱治疗；避免讳疾忌医。

## 急性胰腺炎的预防？

①管好“基础病”：胆道疾病患者，积极治疗胆道疾病有助于预防胆源性胰腺炎的反复发作，千万别等“疼到打滚”才诊治；高血脂人群，经过低脂饮食后改善不大，需正规治疗，否则胰腺会“泡在油里”！

②饮食避雷：避免暴饮暴食，拒绝“三高”套餐、油炸食品、动物内脏、奶油蛋糕；戒烟戒酒，酒精是“头号杀手”；可吃“抗炎食物”：西兰花、菠菜、燕麦、深海鱼。

③改变不良生活习惯，关注体重，积极减重。

## “胰腺的温柔守护”

肝胆胰脾是一家，身体健康靠大家，临幊上胰腺炎大部分是因“吃”而起，因此我们需要“胰”防万一，警惕“祸从口入”，温柔守护我们的胰腺！