



酒肉过量 胰腺很遭罪

大雪过后,寒冬已至,大口吃肉、大口喝酒被大家誉为“人生美事”。殊不知,辛辣刺激的食物和酒精的双重作用下,脆弱的消化道往往很遭罪。不规律的作息和饮食,正在给你的胰腺埋下一颗“定时炸弹”。

天寒暴饮暴食是诱因

胰腺“隐居”于腹腔深处,在肚脐以上5~10厘米,是人体仅次于肝脏的消化器官,主要有两大作用。

外分泌功能——消化。胰腺每天会分泌约750~1500毫升的胰液,这些胰液会排入小肠,是消化蛋白质、脂肪和糖的主力部队。

内分泌功能——参与血糖调控。胰岛素和胰高血糖素能调节血糖,一旦出现问题,可能会引起糖尿病。

正常情况下,消化酶在胰腺里是没有消化作用的,引流到十二指肠里面才激活。但因为各种因素,可能会提前激活胰液中的酶原,胰酶开始消化胰腺自己,就会引起急性胰腺炎。

医生提醒

近日,有网友称自己泡温泉后没几天,脖子上就长出小疙瘩,去医院检查发现是因为感染HPV(人乳头瘤病毒)得了扁平疣。不久前还有报道称,山东滨州一女子带孩子去洗浴中心,月底时发现孩子身上长出白色疙瘩,经检查为丝状疣,也是一种由HPV感染引发的皮肤病。不少网友留言表示,马上取消泡温泉计划,不敢再带孩子去。这些担忧有道理吗?

首都医科大学附属北京妇产医院中医科主任医师何军琴表示,HPV有200多种亚型,可大致分为三个梯队,第一梯队属于最高危型,包括HPV16、18等亚型,有70%~80%的宫颈癌与其相关;第二梯队属于高危型,包括HPV52、56、58等亚型,有10%~20%的宫颈癌与其相关;第三梯队属于低危

医学前沿

新型抗体对抗多种流感病毒

美国匹兹堡大学医学院科学家在人类血液中发现了一类以前未被识别的抗体。这种免疫系统蛋白似乎能中和多种形式的流感病毒。最新研究或是开发靶向季节性病毒且能提供广泛保护性疫苗的关键。

研究团队指出,人们需要每年接种一次流感病毒疫苗,以跟上病毒持续进化的步伐。最新研究表明,人类有可能产生强大的抗体反应,中和不同的H₁N₁和H₂N₂病毒,这为设计更好的疫苗应对流感病毒开辟了新途径。

据《科技日报》

性胰腺炎。导致急性胰腺炎的因素有很多,不健康的饮食习惯是“罪魁祸首”。正常情况下,胰腺分泌的胰液只消化吃下去的食物,但暴饮暴食会使胰液分泌过度旺盛,激活消化酶。如果堆积在细小的胰管内很难排出去,使胰管压力增大,胰管破裂,就会诱发急性胰腺炎。酒精本身就可直接损伤胰腺,还能间接刺激胰液分泌,造成胰管内压力升高,同时可激活炎症因子,诱发胰腺炎。因此,到了冬天吃火锅、喝点酒是平常事,但切忌暴饮暴食和过度饮酒。此外,急性胰腺炎还有一些疾病诱发因素。

胆道疾病 超过一半的急性胰腺炎是由胆道疾病引起的,比如胆囊结石或胆总管结石。胆汁的排泄口和胰腺导管开口有一个共用的胆胰壶腹部,如果这个地方刚好被掉落的胆结石堵塞,会引起胰液排出受阻,胆汁反流到胰管内,导致胰酶原激活,从而引起胰腺组织不同程度的损害,这就是临床上所说的胆源性胰腺炎。

血脂过高 高脂血症同样会诱发急性胰腺炎,主要与甘油三酯升高有关。高脂血症性胰腺炎更易发

展为重症,且有复发倾向,应当特别警惕。

其他因素 其他病因还包括肿瘤、高钙血症、药物等,另外临床中也有很多病人无法明确原因,被定义为“特发性胰腺炎”。

持续上腹痛需警惕胰腺炎 根据症状轻重,可将急性胰腺炎分为轻度、中度重症和重症三类。轻度急性胰腺炎主要以胰腺水肿为主,是一种自限性疾病,一般来说,1~2周就可以恢复。如果治疗不及时也可能进展成重症。中度重症和重症急性胰腺炎就较为严重,尤其是重症者病情凶险,并发症多、死亡率高,甚至可在发病数小时内死亡。

因此,大家需要高度警惕,一旦怀疑胰腺炎,需尽快就诊并治疗,典型症状如下:

持续性上腹部疼痛 急性发作的持续性上腹剧烈疼痛,可向腰背部呈放射性,仰卧位时加剧,坐位或前屈位时减轻,不能被解痉止痛药所缓解。如果发生腹膜炎,可表现为全腹痛、腹胀,严重可出现休克。

发热 多数急性胰腺炎患者可出现中度发热。

黄疸 多见于同时存在胆管结石、胆总管开口肿胀的胰腺炎患者,或是伴有严重的腹腔感染导致肝功

医说新语

因膝关节疼痛做磁共振后,报告上出现“膝关节少量积液”的提示,常让患者忧心忡忡。实际上,正常情况下,膝关节内本身就存在少量关节液,只要膝盖不会像小船一样“浮动”,基本上就没太大问题。

关节液是关节滑膜分泌的一种自身调节保护液,用以营养软骨、润滑关节、减少摩擦,而且一直在不断循环更新。但半月板损伤、滑膜损伤、关节退变等膝关节内损伤,以及感染等全身性疾病,可导致渗出的关节液大于机体的吸收能力,表现为膝关节积液,严重时可引发疼痛、肿胀、活动受限,影响患者的日常活动,高发于老年人、青少年或频繁运动的人。

自测膝盖是否存在积液问题,可通过简单而有效的“浮髌试验”来进行初步判断。关节积液会增加关节腔的内部压力,前侧的髌骨甚至会被“顶起来”,就像

情况下泡温泉,即使已经打了HPV疫苗也不能掉以轻心,因为这种病毒具有逃逸能力,疫苗的保护效应也没有到百分之百。老人、小孩可适当泡温泉,但次数不宜太多,尽量少去人员太密集的温泉。

三是做好防护工作,泡温泉后要用沐浴露再冲洗一遍;不与其他人,如同伴、家人等共用毛巾,如果对温泉中心提供的洗浴用品不放心,也可以自带。

四是日常注意提升免疫力,比如规律生活不熬夜、合理膳食、适当运动等。

病毒都有潜伏期,长短因人而异。大家泡完温泉后不必过度担忧,如果出现症状,及时到医院就诊,尽早用药控制即可。

据《健康报》

据《生命时报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

能损伤者。

三类人群要特别注意

孕妇 妊娠期重症胰腺炎发病率上升为30%~40%,且多发生在妊娠后期,可能导致母婴双亡的严重后果。

孕妇易患急性胰腺炎的原因 分两方面。一方面,孕期激素变化促使胆汁分泌增多,使胆囊排空出现障碍。而胎儿不断长大引起妈妈胆道、胆囊等位置发生变化,导致胆汁引流不畅,容易发生胆汁淤积和胆结石。而上抬的子宫对腹腔脏器包括胆管的压迫,也可导致胆汁分泌不畅,引起急性胰腺炎。

肥胖者 肥胖者重症胰腺炎的发生率比非肥胖者更高,肥胖急性胰腺炎患者的病死率亦更高。

老人 由于老年患者免疫机制受损,多数可能合并其他疾病影响肝、肾、心肺功能,其重要器官对炎症损伤的耐受能力降低。所以,有慢性病的老人,一旦出现上腹部剧痛、呕吐、发烧等情况,建议直接送去医院。

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

据《健康报》

急性胰腺炎重在预防

轻度急性胰腺炎通常在经过短期禁食、补液、止痛等对症支持治疗后,在1~2周内恢复。重症的治疗分早期和晚期,早期治疗包括液体治疗、器官功能支持治疗、止痛、肠内营养等;晚期主要为并发症的治疗,如抗感染、坏死组织穿刺或内镜引流,甚至手术清除坏死组织、假性囊肿的治疗等。

急性胰腺炎反复发作可导致慢性持续性炎症,导管损伤,最终发生纤维化,导致慢性胰腺炎,后续发生胰腺癌的风险要比普通人高更多。因此,得了急性胰腺炎需要规范治疗,科学随访。预防上,建议大家做到以下几点。

定期体检 及时发现并治疗胆结石、肠道蛔虫等疾病。高脂血症患者要在医生指导下对胆固醇和甘油三酯进行调控。

合理饮食 一日三餐规律进食,不要暴饮暴食,避免一次摄入大量的油脂食物。平素酗酒的人由于慢性酒精中毒和营养不良,会导致肝、胰等器官受到损害。所以不要过量饮酒也是预防方法之一。

控制体重 迈开腿,肥胖者要适当减重;在身体耐受的前提下,选择适合自己的运动方式,保持运动的良好习惯。

据《生命时报》

健康科普

近日,话题为“近视眼从800度降到100度的过程”冲上热搜第一,引起网友的讨论。对于这篇帖子,大部分人存疑,也有人信以为真,从800度到100度,近视真的可以逆转吗?

在现有医疗条件下,真性近视不可逆转。这已经是医学领域一个公认“真理”了。

通常会用这样的比方来解释近视眼,一旦发生真性近视,就好像走上了一条单行道巷子,只能往前走或者停在原地,但是没有力量可以拉回来。

如何区别真假近视

真性近视,也叫轴性近视。是眼球前后径变长,超过正常平均24mm,导致平行光线入射眼球后,焦点落在视网膜前,无法成像清晰造成的。

而假性近视,通常表现为看远处不清楚,是由于视力疲劳引起眼睛内部的睫状肌持续收缩痉挛,导致晶状体厚度增加引发的暂时性看事物模糊不清,但眼轴尚未发生改变。

成年人可以恢复近视吗

对于成年人,有一种常见的“近视恢复”方法——近视手术。

很多人以为不用戴眼镜了,近视就好了。其实近视手术,并非治疗近视,只是激光切削角膜,改变定焦镜头的屈光度数,或植入ICL晶体,实现高清视界。究其根本,眼轴并无改变,近视没有治愈。近视不能治愈,已产生的真实度数也是无法逆转的。

近视无法逆转,如何做好近视防控

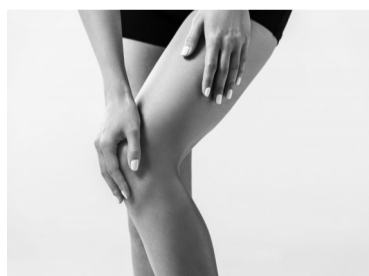
良好的用眼习惯:在日常生活中,应该尽可能减少电子产品的使用。阅读时,注意保持适当的距离,不要长时间用眼,长时间用眼后,应该进行适当的眼部放松。

定期进行眼科检查:日常生活中,可以在医院进行定期的眼部检查,以了解眼睛的发育情况。近视的度数增加后,应该及时采取干预措施,避免症状进一步恶化。

角膜塑形镜、功能镜片等。

据成都东区爱尔眼科

真性近视不可逆转



积液多的膝盖像浮船

是浮在湖面上的一艘船,按之如小船在水面上浮沉,通常被称为“浮髌征”。

具体做法:取坐姿,确保膝盖自然弯曲;用手指轻轻摸索膝盖上方,找到髌骨,即膝盖的“盖”;用虎口卡住膝盖上方,向下(小腿方向)逐渐施加压力,可使积液积聚在髌骨后方;用另一只手去轻压髌骨。如果感觉髌骨在液体阻力下移动较困难,或有明显的上下浮动,甚至有液体波动感,说明存在关节积液。如果此时伴有关节急剧疼痛、红肿发热,或遭受过外伤,建议尽快就医,结合进一步检查结果来处理。

如果存在在关节积液但没有任何不适,可先尝试自助缓解,比如用冰袋冷敷,休息时用枕头或坐垫将患膝升高,可减轻关节腔内压力;不要久坐不动,适度的关节运动可促进积液排出,但需避免

过度运动,以免加重症状。以右腿积液为例,患者可躺在床上,将右腿垫高,保证右膝的高度至少高于心脏,然后做踝泵(勾脚尖和绷脚尖)运动,随着肌肉收缩、舒张形成的循环,可加速积液排出;也可采用握推的手法,双手握住右脚踝后,由下至上开始抓握、放松,抓握至膝盖上方后再回到脚踝,反复做10分钟。此外,超重、肥胖患者建议科学减重或控制体重,有助减轻关节负担,避免损伤加重。

据《环球时报》