



刚刚过去的端午假期，团圆聚餐、畅享美食是不少市民的常态。但在肆意享用佳肴、美酒、粽子的同时，一种高发于节假日的凶险急性病悄然潜伏，它就是有着“节日隐形杀手”之称的急性胰腺炎。该疾病发病急、进展速度快，轻症患者腹痛难忍，重症可诱发多器官衰竭，直接危及生命。医生提醒，如果进食油腻食物或饮酒后出现上腹部持续性剧痛，疼痛向腰部放射，伴随恶心呕吐、发热等症状且持续不缓解，需警惕急性胰腺炎，应立即就医，切勿硬扛。市民节后要及时调整饮食与作息，温和养护肠胃，守护身体健康。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 温颖 曹昆恒

江门市中心医院多学科协作 成功救治VEXAS 综合征患者

江门日报讯(记者/何雯意 通讯员/陈君) 双膝关节蔓延全身、反复高烧不退，辗转求医却始终不出病因——58岁的梁先生被一种“怪病”折磨了两个月，最终在江门市中心医院找到了答案。近日，该院风湿免疫科联合多学科团队，成功救治一例罕见VEXAS综合征患者。该病临床罕见、症状复杂，误诊率极高，经医护团队精准诊断与规范治疗，患者现已顺利康复出院。

两个月前，梁先生开始出现双膝关节、肿痛症状，随后出现反复高热，体温最高达39℃。他辗转多地对症治疗，症状却始终反复。为彻底查明病因，他前往江门市中心医院风湿免疫科住院治疗。入院后，风湿免疫科团队为患者完善血液检验、感染筛查、全身影像、骨髓穿刺等一系列检查，逐一排除感染、肿瘤、常见血液病等致病可能。面对这一“皮肤病变反复发热”的疑难病例，该院迅速启动多学科联合诊疗模式，组织感染科、血液科、核医学科、病理科等多科室专家联合会诊，共同研判病情。

针对患者反复高热、游走性皮下结节、白细胞减少、全身高炎症状态等临床特征，该院风湿免疫科主任冯明亮判断这并非普通疾病，高度怀疑为罕见成人自身炎症性疾病。后续通过完善皮下结节病理活检及基因检测，患者最终确诊为VEXAS综合征。

江门市中心医院风湿免疫科副主任医师、患者主管医生卢瑞荣介绍，VEXAS综合征是一种由体细胞UBA1基因突变引发的成人起病系统性自身炎症性疾病，高发于中老年男性，典型表现为发热、白细胞减少、软骨炎及血管炎等。由于其症状与普通感染、皮肤病、风湿病表现高度相似，临床误诊率极高，对诊疗团队的专业能力是极大的考验。

江门市中心医院风湿免疫科副主任欧阳楚君表示，明确诊断后，科室团队为患者量身定制综合治疗方案，采用激素抗炎、免疫调节、托珠单抗靶向治疗等联合用药方案，精准控制体内高炎症状态。在医护团队的精心治疗与护理下，患者体温很快恢复正常，全身皮下结节逐步消退，双眼红肿、乏力等不适完全缓解，各项化验指标明显好转，顺利康复出院。出院时，医护人员详细告知患者居家用药、定期复查及日常注意事项。目前，患者居家休养，病情未出现复发情况。

此次对罕见VEXAS综合征患者的成功救治，充分彰显了江门市中心医院风湿免疫科扎实的专业功底、精准的疾病诊断能力。卢瑞荣提醒，若出现不明原因反复发热、全身游走性皮疹或皮下结节、关节肌肉疼痛、乏力等症状，且常规治疗效果不佳时，建议及时前往风湿免疫科就诊，做到早诊断、早治疗。

七旬阿婆被“反复吞咽困难”困扰4年 POEM微创技术 打通生命“食道”



患者与家属送来锦旗致谢。

江门日报讯(文图 记者/梁爽 通讯员/陈金梅 黎歆) 吃饭总感觉“卡在胸口”难以下咽，连喝水都变得费劲，夜间常被呛醒……当这些症状持续存在并不断加重，体重明显下降，就要警惕一种容易被误诊的食管动力疾病——贲门失弛缓症。近日，江门市人民医院消化内科运用经口内镜下肌切开术(POEM)，为一位饱受病痛折磨的患者解除顽疾。

71岁的李阿婆被“反复吞咽困难”困扰长达4年。近两个月，老人症状突然加重，连固体食物都无法进食，仅能少量饮水维持基本所需。入院后，其病情评分达到Eckardt III级(11分)。同时，合并冠状动脉粥样硬化性心脏病、冠状动脉支架植入后状态、高血压等多种基础疾病，患者还长期服用抗栓药物，使治疗难度进一步增加。

该院消化内科主任钟碧莹团队为李阿婆开展全面系统的检查。结合上消化道造影、胃镜检查、食管高分辨率测压等检查结果，提示食管壁增厚并扩张积液，明确诊断为贲门失弛缓症(芝加哥分类II型，Ling IIb型)。

考虑到李阿婆高龄，且合并冠状动脉粥样硬化性心脏病(心脏支架术后)、高血压等多种基础疾病，团队综合研判，认为传统开胸手术创伤大、恢复慢，并不适合患者，POEM成为本次治疗的最佳方案。

据了解，POEM是目前国内外治疗贲门失弛缓症的首选微创内镜前沿技术，属于四级高难度内镜微创手术，对医生操作水平、团队协作能力、医疗设备都有极高要求。该技术全程利用人体自然腔道操作，无须体表开刀，是针对高龄、体弱患者的优选术式。

完善术前准备与麻醉评估后，手术正式开展。手术在气管插管全身麻醉下，由该科副主任医师陈文雄主刀，借助高清内镜视野，在黏膜下建立一条“隧道”，精准切开食管下段及贲门周围痉挛肥厚的肌层，彻底解除食管下段括约肌梗阻，同时完整保留食管黏膜完整性，从根源上解决患者吞咽困难问题。整场手术全程用时50分钟，患者术中各项指标平稳，顺利完成全部操作。

术后，医护团队为李阿婆制定了精细化护理与饮食方案，从术后禁食、静脉营养支持，再到流质、半流质食物逐步过渡，全程严密监测生命体征与恢复情况。

在专业照料下，老人恢复十分顺利，胸口堵塞、恶心呕吐、食物反流等症状全部消失。出院之际，李阿婆难掩激动，紧紧握住医护人员的手说道：“困扰我4年的难题终于解决了，现在我终于能好好吃饭了！”康复后，患者与家属还特意送来锦旗，向全体医护人员表达诚挚谢意。

陈文雄提醒，如果出现以下“就医信号”，请及时前往消化内科就诊：进行性加重的吞咽困难，对固体食物甚至液体都感到“卡住”，甚至呕吐、食物反流，夜间平卧时可能加重，伴有呛咳；进食后胸骨后疼痛或憋闷；不明原因的体重显著下降。

节假日暴饮暴食暗藏风险 警惕急性胰腺炎“节后偷袭”

A 临床最常见的急腹症之一

一名32岁患者，假期连续三日家庭聚餐，每天食用两三个五花肉蛋黄粽并喝下大量啤酒，假期最后一天夜间突发持续性剧烈上腹痛，痛感向腰背部放射，伴频繁恶心呕吐，且呕吐后腹痛不缓解。入院检查血清淀粉酶、脂肪酶及甘油三酯严重超标，确诊为高脂血症重症急性胰腺炎。经禁食、补液、抑酶等紧急治疗，住院后才脱离危险。医生指出，发病核心在于高脂食物与酒精叠加摄入，致使胰腺超负荷诱发急性炎症。

江门市中心医院蓬江分院(江门市第二人民医院)外科主治医师黄治仁表示，临床接诊数据显示，每年端午假期，医院急性胰腺炎接诊量较平日均有上涨。江门市五邑中医院重症医学科主任、主任医师刘伟盛表示，每年端午、中秋、春节等传统节假日，医院接诊的急性胰腺炎患者数量都会出现明显上升。

刘伟盛还讲述了一个令人触目惊心的病例。患者张先生在连续几次家庭聚餐后出现持续上腹痛，硬扛了整整一天才去医院。检查结果让人震惊：腹部CT显示胰头肿胀、胰腺周围大量渗出；抽血化验甘油三酯高达108.50mmol/L，超出正常值近64倍。抽出的血液静置后表层浮着一层油脂——这就是临床上常说的“乳糜血”，俗称“牛奶血”。经ICU血浆置换等综合救治，张先生的血脂才逐步下降，病情得以控制。

急性胰腺炎到底是什么病?简单来说，就是胰腺“自己消化自己”的急性炎症性疾病，也是临床最常见的急腹症之一。刘伟盛表示，胰腺会分泌消化酶，正常情况下这些酶要进入肠道才会启动消化功能。但如果因为各种病因，消化酶在胰腺内部就被提前激活，就会反过来分解、侵蚀胰腺自身的组织，引发水肿、出血甚至坏死。临床上最典型的表现是突发剧烈的上腹痛，常伴随心悸、呕吐、发热，查血会出现血清淀粉酶、脂肪酶显著升高。



节假日暴饮暴食会带来疾病。

黄治仁提醒，作为常见急腹症，急性胰腺炎病情差异极大。轻症仅表现为胰腺水肿，经过规范治疗后可快速康复；重症急性胰腺炎极易引发休克、多器官功能衰竭、胰腺感染坏死等致命并发症，死亡率较高。

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

B 四大诱因催生疾病

黄治仁表示，端午假期急性胰腺炎患者增加，核心原因是节假日特殊的饮食、作息习惯，触发了疾病发病诱因。

一是高脂的粽子加重胰腺代谢负担：市面上热门的五花肉粽、蛋黄粽、肉豆沙粽均属于高脂高热量食物，一个150克的蛋黄肉粽，热量可达300千卡至400千卡，脂肪含量高。大量食用这类粽子，会刺激胆囊强烈收缩，促使胰腺大量分泌胰液，导致胰管压力骤升、胰液排出受阻，最终诱发胰腺炎。

二是暴饮暴食打乱消化节奏：假

期不少人会打破自己的饮食规律，正餐重油重脂，零食、糕点不间断摄入，大量食物在短时间内堆积在胃肠道，迫使胰腺持续高强度工作，长期超负荷运转极易造成胰腺功能紊乱，诱发急性炎症。

三是饮酒叠加损伤胰腺组织：一方面，酒精会破坏胰腺腺泡细胞，扰乱胰液正常分泌节律，导致胰酶提前激活；另一方面，酒精会引发十二指肠水肿，堵塞胰液排出通道，双重作用下大幅提升胰腺炎发病风险。

四是作息紊乱降低身体免疫力：

假期熬夜聚会、昼夜颠倒等作息，会导致人体免疫力下降，胃肠道与胰腺的自我调节功能减弱，在饮食刺激的叠加作用下，更易诱发胰腺急性病变。

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

刘伟盛特别提醒，近年来高甘油三酯血症诱发的胰腺炎在年轻人中越来越多见。“一顿高脂饮食就能让血脂短时间飙升，像‘小油滴’一样堵塞胰腺微血管，直接诱发重症胰腺炎。”

C 科学饮食守护健康

如何预防节日期间的急性胰腺炎?刘伟盛给出了简单好记的“节、察、限、养”四字口诀。

一是节饮食：肉粽、咸蛋、肥肉、油炸食品等高脂食物务必浅尝辄止。粽子优先选杂粮粽、清水粽，一顿最多吃1个，搭配足量新鲜蔬菜均衡饮食，避免一顿饭全是油腻荤腥。

二是察隐患：有胆结石、高脂血症、脂肪肝病史的人群属于高危群体，过节饮食更要谨慎。高甘油三酯血症

患者哪怕吃素粽也要控制总量，日常降脂治疗不能中断，切勿因过节擅自停药。

三是限饮酒：聚餐饮酒务必适量，烈性酒诱发胰腺炎的风险最高，切忌空腹豪饮、拼酒。有胰腺炎病史、胆结石、高血脂的人群，建议滴酒不沾。

四是养习惯：多喝白开水，避免一次性猛喝高糖饮料；餐后不要立刻平躺或剧烈运动，给胃肠和胰腺留出消化空间；尽量规律作息，少熬夜、不连

续劳累，维持身体稳定的代谢状态。

黄治仁提醒，核心原则为管住嘴、不暴饮、少饮酒、清淡过节。粽子浅尝即可；拒绝暴饮暴食，坚持七分饱；严格控酒，最好不饮酒；管控基础疾病，胆结石、胆囊炎、高甘油三酯血症患者是急性胰腺炎高发高危人群；规律作息、适度运动，避免通宵熬夜，饭后切勿久坐，通过慢走等温和运动促进肠胃消化，减轻胃肠道与胰腺的代谢负担。

黄治仁提醒，核心原则为管住嘴、不暴饮、少饮酒、清淡过节。粽子浅尝即可；拒绝暴饮暴食，坚持七分饱；严格控酒，最好不饮酒；管控基础疾病，胆结石、胆囊炎、高甘油三酯血症患者是急性胰腺炎高发高危人群；规律作息、适度运动，避免通宵熬夜，饭后切勿久坐，通过慢走等温和运动促进肠胃消化，减轻胃肠道与胰腺的代谢负担。

黄治仁提醒，核心原则为管住嘴、不暴饮、少饮酒、清淡过节。粽子浅尝即可；拒绝暴饮暴食，坚持七分饱；严格控酒，最好不饮酒；管控基础疾病，胆结石、胆囊炎、高甘油三酯血症患者是急性胰腺炎高发高危人群；规律作息、适度运动，避免通宵熬夜，饭后切勿久坐，通过慢走等温和运动促进肠胃消化，减轻胃肠道与胰腺的代谢负担。

黄治仁提醒，核心原则为管住嘴、不暴饮、少饮酒、清淡过节。粽子浅尝即可；拒绝暴饮暴食，坚持七分饱；严格控酒，最好不饮酒；管控基础疾病，胆结石、胆囊炎、高甘油三酯血症患者是急性胰腺炎高发高危人群；规律作息、适度运动，避免通宵熬夜，饭后切勿久坐，通过慢走等温和运动促进肠胃消化，减轻胃肠道与胰腺的代谢负担。



粽子虽好但不宜多吃。

相关链接

节后主动给肠胃减负

端午假期结束，不少市民会把吃不完的粽子存入冰箱分次食用，这种储存方式是否暗藏健康隐患?节后该如何调整饮食养护肠胃?刘伟盛和黄治仁提醒广大市民，粽子冷藏后再次食用存在两个健康风险。

一是极易诱发食源性疾病。肉馅、蛋黄馅粽子营养丰富，但冰箱仅能延缓细菌繁殖，并非“无菌保险箱”，储存期间仍会滋生大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等病菌。若食用前未彻底加热，食材中心温度达不到70℃以上，极易引发急性胃肠炎。

二是加重肠胃消化负担，诱发急腹症。粽子主料为糯米，冷藏后会出现“老化返生”现象，黏性、硬度大幅升高，加之内部油脂凝固，消化难度大幅提升，食用后会引发腹胀、反酸、消化不良等症状。

刘伟盛给出了四点建议。一是粽子适量食用、务必彻底加热。冷藏粽子建议两三天吃完，粽子冷冻储存不宜超过1个月，切勿反复解冻、冷冻。食用前必须完全蒸透、煮透，单次食用量控制在半个至一个，不要顿顿把粽子当作主食，避免空腹、睡前食用；二是饮食逐步回归清淡，给肠胃减负。节后减少重油重糖饮食，多摄入新鲜蔬果与粗粮，补充膳食纤维；三是规律三餐，每餐保持七八分饱，让胃肠道、胰腺从节日暴饮暴食的超负荷状态平稳恢复，减少连续聚餐、过量进食；四是多喝温水，减少甜饮料摄入。足量温水可加速人体新陈代谢，减轻身体代谢负担。

黄治仁提醒，节后3—5天建议保持清淡饮食，远离重油、重盐、辛辣、油炸食物，减少肉类、浓汤摄入，多吃小米粥、杂粮粥、清汤面条、小米蔬菜等易消化食物。同时，恢复三餐定时定量的规律，配合足量饮水、多吃新鲜果蔬，促进肠胃蠕动与身体代谢，帮助胃肠道、胰腺逐步修复。

延伸阅读

如何区分胃病与急性胰腺炎

临床中，不少急性胰腺炎患者在发病初期会将腹痛、腹胀症状误认为普通胃病、肠胃炎，延误最佳治疗时机。黄治仁提醒，市民可通过四大典型症状精准区分，警惕胰腺病变。

一是持续性剧烈腹痛(核心信号)。这是急性胰腺炎最典型的症状，疼痛集中在上腹、左上腹，呈刀割样、压榨样剧痛，伴明显束带感，且会向后腰、背部放射。患者平躺时疼痛加剧，弯腰抱膝姿势可轻微缓解，疼痛持续数小时不消退，服用胃药、止痛药均无效果。

二是呕吐后腹痛不缓解(典型特征)。发病后会出现频繁恶心、呕吐，呕吐物多为胃内容物，严重时吐出胆汁。与普通肠胃炎最大的区别是，患者呕吐后腹痛症状不会减轻，剧痛持续存在。

三是腹胀、发热(常见伴随症状)。患者会出现明显腹胀、腹部发硬的情况，同时伴随低热或中度发热，重症患者会出现持续性高热不退的现象。

四是重症危险信号(需紧急抢救)。若出现面色苍白、全身冷汗、血压下降、呼吸困难、意识模糊、皮肤及眼白发黄等症状，说明病情已进展为重症胰腺炎，要立即前往医院治疗。

帮孩子减重

这份“吃饱也能瘦”的秘笈请查收

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/谢华丽 梁文琦)“医生，我家孩子比较胖，不让他吃太多又怕饿得哇哇哭，怎么办?”在江门市妇幼保健院儿童保健中心，这是家长们经常问的问题。很多家长为了帮孩子减重，第一反应就是“饿着”，结果孩子饿得忍不住偷吃零食。实际上，胖宝宝“吃饱也能瘦”。

吃饱不长肉想减肥，核心是“开源节流”。孩子正在长身体，不能硬扛饭量。这时候，要看食物的“能量密度”。该院儿童保健

中心主治医师谢华丽介绍，同样重量下，谁的水分多、脂肪少，谁就是“减肥好朋友”——多选黄瓜、冬瓜、叶子菜、柚子、莲雾，它们体积小、热量低，能把孩子的胃填得满满当当；把一部分白米饭、白面条，换成全谷物和杂豆(比如玉米、燕麦、红豆)；少吃油炸食品、坚果、肥肉，这些东西体积小，热量却爆表。所以说，孩子减重，别急着给饼干，先递根黄瓜或者一小碗杂粮粥，既解馋又怕胖。

说到减肥，很多家长谈“油”色变。其实，

脂肪不是魔鬼，而是身体必需的燃料，还能帮我们吸收维生素A、D，关键是吃对种类。刘颖妍建议，烹饪换法子，少用煎、炸，多用蒸、煮、焖、炖。减肥期间，可以少吃肉，但不能长期不吃肉也不吃油，不然会影响孩子的正常生长发育。

孩子活动量大，光吃三餐确实容易饿。这时候，科学加餐很重要。加餐时间要对，选在两餐之间(比如上午10点、下午4点)，离睡觉至少隔半小时。别让孩子边看电视边

吃，那时候大脑“断网”，容易吃多。还要选对种类，优先选新鲜蔬果。如果想吃点有味道的，试试“水果水”：切几块苹果、梨或者橙子泡在水里，加点薄荷叶，清爽又好喝。

为了减肥，不能完全不吃荤菜和油脂。虽然短时间不吃没问题，但长期会导致蛋白质、铁、锌和脂溶性维生素缺乏。孩子正处于长身体的黄金期，细胞新陈代谢都需要这些营养。减肥是持久战，营养均衡才是王道。