

美味佳肴轮番上阵 当心胰腺“上火”

□本报记者 王路欣 通讯员 翟弥弥 季晓琳

春节过后，少不了同事或好友相聚，美味佳肴继续轮番上阵。然而，过量进食是个温柔的“健康杀手”！它会刺激胰腺大量分泌胰液，造成胰管压力骤增，一不小心就可能诱发急性胰腺炎。得了急性胰腺炎有什么症状？怎样预防？带着一系列问题，记者联系到了潍坊市人民医院消化内科的专家。

胰腺位于腹部后面，靠近胃部，虽体积不大，却承担着内分泌和外分泌两大重要功能，是维持人体正常生理活动的“幕后英雄”。

胰腺炎的病因包括胆道疾病、饮酒过量、手术与创伤（特别是胃和胆道手术）、内分泌与代谢障碍（钙血症和高脂血症）、感染（病毒和细菌）、药物（噻嗪类利尿剂、硫唑嘌呤等）。而暴饮暴食、大量饮酒以及过量进食高脂肪、高蛋白食物是急性胰腺炎发作的主要诱因。

急性胰腺炎的疼痛通常集中在上腹部，且疼痛可向背部放射，同时伴有恶心、腹胀等不适，呕吐往往无法缓解腹痛。

预防急性胰腺炎的最主要方式是注意饮食。包括：严格禁酒，

酒精是胰腺炎的重要诱因之一，它会对胰腺造成直接伤害，加重炎症反应，甚至可能引发重症胰腺炎或复发。避免食用辛辣刺激食物，辛辣刺激性食物如辣椒、姜、蒜等，会刺激胃黏膜，增加胃酸分泌，进而促进胰液分泌，加重胰腺负担。控制高脂肪食物的摄入，摄入过多的高脂肪食物，如动物内脏、奶油制品等，脂肪颗粒可能会堵塞胰管，导致血液中的脂质成分升高。高脂血症是导致胰腺炎的一个重要危险因素。避免暴饮暴食，短时间内摄入大量食物，胰腺需要超负荷工作来分泌足够的胰液用于消化这些食物，胰液分泌过多可能会超出胰管的输送能力，导致胰管内压力升高。

专家提醒，亲朋好友聚餐时不可暴饮暴食，特别是有胆胰基础疾病及血脂高的人群更应注意控制饮食。在饱餐或饮酒后如果出现持续的剧烈腹痛、恶心呕吐等症状时，千万不可大意，应尽早就医，以免延误病情。

寻医问药



社交时脸通红心狂跳?这些方法能治疗

生活中有“社牛”也有“社恐”。有这么一种“社恐”，在与人交流过程中瞬间出现身体“失控”：双颊骤然泛红滚烫，额头也渗出细密汗珠……生理上的窘迫欲盖弥彰，感受到被众人的目光紧紧锁住，巨大的焦虑感让人产生了社交回避。注意，这已经超出了性格内向的范畴，很可能是一种源于心理与生理的双重困扰——赤面恐惧症。

赤面恐惧症，又称为“面部潮红恐惧症”，指在公众场合或特定社交情境下，面部乃至全身出现明显潮红，且由于患者过度聚焦自身反应，强烈的焦虑情绪随之而生。这种焦虑如同恶性循环的漩涡，使患者陷入更深的社交逃避泥沼，加重其孤独感与社交障碍。

赤面恐惧症的核心症状是面部潮红，伴随有生理上的表现，如出汗、心跳加速、呼吸急促、手抖，甚至可能出现头晕或恶心；心理上的表现如明显的焦虑紧张、过低的自我评价、被他人注视或评价的恐惧、社交回避、反复回想尴尬场景等。

从生理角度上说，脸红是人体正常的应激反应，多因头面部交感神经兴奋所致，在青春期或成年早期，许多人于社交压力下皆会如此。但当这一反应严重干扰日常生活、工作与社交时，便可能已踏入赤面恐惧症的范畴。

赤面恐惧症的发病机制涵盖心理与生理两大维度：

心理层面 患者对社交场合常怀有过度担忧，或者受到过往不佳社交经历的影响，过分关注和在意别人的评价，并在内心深处产生矛盾交锋——一方固守着害羞、胆怯的性格，另一方疯狂地强迫自己去改变。

生理层面 遗传因素在一定程度上影响个体对社交焦虑的易感性；交感神经过度兴奋、部分患者

的面部血管对情绪刺激更敏感，容易在紧张或焦虑时出现潮红反应等。

如何缓解“脸红型社恐”？

生活方式重塑 掌握深呼吸、冥想等放松技巧，为紧绷的神经松绑，舒缓焦虑情绪；远离刺激性食物，这些可能加剧面部潮红。

心理疗法攻坚 认知行为疗法：倾听患者的心声、给予鼓励与理解，帮助缓解压力、建立自信；改变患者对社交场合的负面认知，帮助其建立更积极的社交信念，减少对生理反应的过度关注。暴露疗法：逐步让患者接触引发焦虑的社交场合，从低压力到高压，帮助其适应并减少恐惧感。

药物治疗辅助 抗焦虑药物：如5-羟色胺再吸收抑制剂，减轻由神经传导异常引起的焦虑，减少面部潮红的频率。 β 受体阻滞剂：减轻因焦虑引发的心跳加速和出汗症状，但通常作为短期辅助治疗。

需要注意，所有药物治疗必须在医生的专业指导下谨慎进行，依据病情轻重精细调整剂量与疗程，确保安全与疗效并重。

此外，胸腔镜下行胸交感神经切断术是当下治疗赤面恐惧症的微创利刃。通常在全麻状态下，取患者腋下小切口，分离切断两侧胸交感神经。简单打个比方，手术如同切断了向脸部输送“电流”的线路，“脸红信号灯”便被熄灭。手术耗时短、创伤小、效果确切。当然，具体治疗方案应在医生的专业指导下进行。 **本报综合**



出现皮肤问题 皮肤镜精准诊断

□本报记者 王路欣

当皮肤出现各种各样的疾病时，医生会通过一些辅助检查来精准诊断，而皮肤镜被称为皮肤科医生的“听诊器”。什么是皮肤镜？皮肤镜的适应症有哪些？记者采访了昌邑市皮肤病防治站站长、昌邑市人民医院皮肤科主任王继红。

王继红表示，皮肤镜检查是一种新兴的无创性诊断技术。皮肤镜相当于医生的放大镜，是一种可以放大数十倍至数十倍的皮肤放大镜，并带有消除皮肤表面反射光的特点。

皮肤镜是一种皮肤表面放大镜，操作简单、无创、无痛、无辐射，且有检测时间短、高清成像、快速出报告等特点。这是一种非侵入性检查方法，无需取样或切割皮肤，避免了传统活检带来的创伤和感染风险，检查时无特殊要求，婴幼儿、孕妇、老年人均可行此项检查。

皮肤镜可以观察到表皮、真表皮交界处、真皮浅层内的色素性结构及浅层血管的大小和形态，它能够实时观察皮肤病变，为医生提供直观、准确的诊断依据。它广泛运用于各类色素性疾病、皮肤肿瘤、炎症性皮肤病、毛发及甲病、感染性及寄生虫性皮肤病等的辅助诊断，辅助疾病的诊断及鉴别诊断。

哪些疾病可以进行皮肤镜检查？

色素性肿瘤，如脂溢性角化病、恶性黑色素瘤等。

非色素性皮肤肿瘤，如日光性角化病、角化棘皮瘤、皮脂腺痣、软纤维瘤、瘢痕疙瘩等。

红斑丘疹鳞屑性皮肤病，如银屑病、湿疹、脂溢性皮炎、玫瑰糠疹、扁平苔藓、白色糠疹等。

毛发病及甲病，如雄激素性脱发、斑秃等。

感染性疾病及其他色素性疾病，如寻常疣、扁平疣、疥疮、白癣、黄褐斑等。

守护高血压患者健康 从“食”出发

高血压是现代生活中常见的慢性疾病，被称为“无声的杀手”，因为它往往在不知不觉中对身体造成损害。高血压不仅会增加心脏病和中风的风险，还可能导致肾脏疾病等其他健康问题。因此，控制血压对于高血压患者来说至关重要，而合理的饮食是控制血压的重要手段之一。

高血压患者的饮食原则

控制盐的摄入，高血压患者应尽量减少高盐食物的摄入，烹饪时使用天然调味品替代盐，如花椒、八角等，逐渐习惯清淡口味。选择健康的碳水化合物，全谷物和薯类富含膳食纤维，有助于控制血糖和血压。增加优质蛋白质的摄入，动物蛋白（如瘦肉、鱼类等）和植物蛋白（如大豆及其制品）都是不错的选择。选择健康的脂肪，脂肪是身体的主要能量储存形式，但选择健康的脂肪对高血压患者尤为重要。建议高血压患者减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入，增加不饱和脂肪酸的摄入，如使用橄榄油、山茶油等油脂，适量食用坚果。增加膳食纤维的摄入。适量补充矿物质。

高血压患者的饮食建议

高血压患者的主食可选用全麦面包、糙米饭、燕麦片、红薯、玉米等；蔬菜可选用菠菜、油菜、西兰花等；水果可选用苹果、橙子、香蕉、柚子、蓝莓等；肉类可选用鱼肉、鸡肉、鸭肉等。此外，可适当食用奶制品、坚果等。

高血压患者避免食用高盐、高脂肪、高糖的食物，应尽量避免饮酒。

高血压患者的饮食管理是控制血压的重要环节。同时，良好的生活方式调整如适量运动、戒烟限酒、充足睡眠、减轻压力等对于血压的控制也非常重要。 **潍坊市人民医院健康管理中心 周海燕**