

## 尾牙春酒症候群當心腹痛難耐的「急性胰臟炎」

[ 發表醫師 ] :謝瀛華 醫師(家庭醫學科)

[ 發布日期 ] :2011/12/21

2012 選舉年又是龍年，一月底春節長假到來，尾牙、春酒各式各樣的餐會已是『一攤接著一攤』，因為一直續『攤』，引起腹脹、腹痛、消化不良，甚至喝酒過量導致急性胰臟炎的個案層出不窮，這些都是春節「長假症候群」，在門急診中相當常見。如果想要讓自己可以再續攤不易醉、體力好、營養夠及飽食感，建議可以在應酬前先吃一些蛋白質食物，一來可以預防酒力不勝，再者也可以防止趕很多攤，吃不到任何好東西的遺憾。

況且，高脂血症的代謝性疾病亦有可能會引發「急性胰臟炎」的合併症。血清三酸甘油酯顯著升高（尤其超過每百毫升 1000 毫克）時，較易引發「急性胰臟炎」，主要是由於脂質分解增加，引起胰臟毛細血管內脂肪酶活性增加，造成胰臟局部缺血。而接近一半的急性胰臟炎病人在問診疾病史中，在發病前曾有過暴飲暴食，一攤趕一攤的喝酒情況，使得大量食糜在短時間內進入十二指腸內，引起乳頭水腫以及壺腹括約肌痙攣，並導致胰液分泌量增加和急性胰臟炎。

此外，應酬過多常常造成自律神經功能的失常，因而引起腸胃生理功能的紊亂，這種毛病往往有明顯的症狀，但經過各種檢查卻檢查不出病變，多見於中壯年，而且男多於女，這種毛病就是「春節症候群」，拖久了也會衍生身心症、消化性潰瘍、高血壓、糖尿病、高血脂症等慢性病。

它的症狀常常輕重不一，有神經衰弱、失眠多夢、焦慮心煩、頭昏頭痛、心悸不安、健忘等；腸胃症狀以胃部為主者有胃酸過多、厭食、噁心、嘔吐、上腹部不適或燒灼、隱痛感、飯後飽脹等；生活壓力過大時會有腹部不適、腹瀉和便秘等、且腹痛腹瀉常和情緒波動有密切關聯。

建議您不妨安排年節前後早上慢跑、下午打球或游泳、睡前再做床上八段錦；另外，飲食方面，以纖維質之蔬菜水果、魚、蛋等簡餐為主，加上豆類、米麥、澱粉、乳製品等均衡攝食；同時要遠離肥胖、壓力、藥物、菸酒、膽固醇指數的威脅。

此外，年節假期空腹喝酒、幾杯黃湯下肚容易造成胃黏膜出血，甚至胃潰瘍情形發生。應把握「一杯酒、一杯茶」原則，不但可以少喝酒，還能避免發生肝臟受損情形。

事實上，酒精有 90% 都在肝臟內分解，代謝後會產生水與二氧化碳，人體每小時只能去除 7 到 10 公克的酒精，因此很多民眾愛喝的啤酒，小小一罐就必須花上 1 個小

時才能代謝完，烈酒更要花 2 至 3 小時才能完全代謝。

酒精進入人體後 5 分鐘就會出現在血液裡，血液中的酒精濃度、酒後的 1 到 1 個半小時內就會達到最高峰，尤其是濃度高的紹興、花雕與洋酒等酒類，酒精很快會被吸收而且容易酒醉，民眾喝酒時一定要秉持「空腹不喝酒，喝酒不貪杯」原則，以免大量喝酒造成胃潰瘍或急性胰臟炎。

總之，預防尾牙春酒症候群，做好三步驟，就是「控制飲酒」、「睡眠充足」、「高纖少油」，才能享受 2012 龍年快樂的春節長假。

**!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。**