

萬芳家醫科提醒留民眾留意春節症候群~急性胰臟炎等急、慢性病



2012既是選舉年又是龍年，隨著一月春節長假即將到來，尾牙、春酒等各式各樣的餐會「一攤接著一攤」，因為一直續「攤」所引起脹腹、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，這些都是春節的「長假症候群」，在門急診中相當常見。

萬芳醫院執行長暨家醫科主任謝瀛華醫師提醒大家，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。而且近一半的急性胰臟炎病人，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，引起乳頭水腫以及壅腹括約肌痙攣，並導致胰液分泌量增加和急性胰臟炎。【圖：謝瀛華醫師特別在春節前提出呼籲】



謝瀛華醫師指出，應酬過多常常造成自律神經功能的失常，進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。

空腹喝酒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。而酒精有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。

而酒精進入人體後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，固建議民眾在春節喝酒時一定要秉持「空腹不喝酒，喝酒不貪杯」原則，以避免大量喝酒所造成胃潰瘍或急性胰臟炎。（文/萬芳醫院）