

吃炸鸡后滤出几袋油?

医生:这事可不全怪炸鸡

本报讯(记者 麦博 通讯员 黄馨儿)怀孕32周孕妇连吃两天炸鸡后突发剧烈腹痛、腹胀,被紧急送往祈福医院救治,抽血检查发现甘油三酯超标了数十倍。诊断为高脂血症急性胰腺炎,ICU紧急进行3天血浆置换,血液中滤出几袋“油”,孕妇和胎儿才转危为安。这到底怎么回事?祈福医院ICU刘云松主任说:这事儿可不全怪炸鸡。

32周孕妇腹痛紧急送医,血脂超出正常值数十倍

“医生你快帮忙看看,我老婆左上腹痛了两三天了。”8月26日,怀孕32周的李女士在家人的搀扶下虚弱地走进祈福医院产科门诊。产科蒋春艳医师迅速给她测胎心、查B超、验血常规等。

结果,验血报告让医护人员惊呆了:甘油三酯超标了数十倍!正常人血脂一般 $<1.9\text{mmol/L}$,而李女士高出检查上限($>50\text{mmol/L}$)。这到底是怎么回事?

经询问得知,李女士前几天一时嘴馋连吃了2天炸鸡排,之后便出现左上腹疼痛,并不断加剧、甚至放射

至背部,同时还有恶心呕吐。蒋春艳根据症状及辅助检查(血淀粉酶高、B超提示胰腺体积增大),诊断为急性重症胰腺炎,是由高脂血症引起的。

妊娠合并高脂血症急性胰腺炎,不仅仅可能导致胰腺局部坏死、积液、囊肿等,还有小部分患者发展为重症,可发生全身炎症反应综合征、多脏器功能衰竭、弥散性血管内凝血、脑梗、心梗等,甚至死亡,也可能导致胎儿流产、早产、胎儿窘迫、胎死宫内等不良结局。

3天血浆置换,过滤出数袋油脂,孕妇转危为安

这种危急情况只有通过紧急血浆置换,才可以把血脂降下来:把病人的血液从体内抽取出来,经过特殊过滤器分离清除血液里的血脂,再把过滤后的血液还回体内。

李女士当日即被转入ICU。ICU迅速抽调黎秀丹医生、护理骨干石洪蕊、曾品等组成监护治疗小组,为她进行了全血浆置换。血液经过过滤器过滤出来的废液,可见分层的油脂。随后又连续两天实施了双重血

浆置换治疗。

炸鸡只是导火线,原发性高血脂才是元凶

8月31日,李女士从ICU转回产科。看着从自己血液里分离出的数袋油脂,并得知腹中宝宝无恙,后怕不已:“我再也不会乱吃高脂肪高热量的东西了!”

“这事可没你想象中那么简单,炸鸡只是一个诱因。”祈福医院ICU刘云松主任告诉李女士,发病的罪魁祸首是原发性高血脂,而高血脂不是胖人的“专利”,与环境及遗传有密切关系。

刘云松介绍,近年收治的因高脂血症引发急性胰腺炎的患者越来越多,严重高脂血症(甘油三酯 $>11.49\text{mmol/L}$)不仅是高危因素,而且其所引发的急性胰腺炎易进展为重症胰腺炎,甚至危及生命。

产科专家:并非母肥儿壮,妊娠期饮食需均衡营养

祈福医院产科廖东霞主任指出,妊娠期急性胰腺炎可发生在怀孕后的任何时期。女性怀孕初期受雌激素、孕激素影响,胆固醇



全景网供图

和甘油三酯会比正常时升高30%左右,并在孕后期达到高峰。这时再摄入过量高脂肪、高热量,就很容易导致血脂超标。

廖主任提醒广大准妈妈:“母肥儿壮”是错误观念,妊娠期饮食注意均衡营养即可,并定期行血脂检测。此外,妊娠期高脂血症

可能具有家族遗传倾向,即使没有暴饮暴食,血脂也可能升高,出现这种情况时可完善基因检查,排查遗传缺陷。当出现身体不适,准妈妈切忌大意忽略,有异常呕吐、腹痛、头晕等症状,应立即到医院,尽早采取积极有效的治疗措施。

链接

做好这3点,预防高血脂

合理膳食,控制总热量。少吃油炸食品、肥肉、奶油、动物内脏。适当增加蛋白质及低动物脂肪食物,如鱼肉、鸡肉、蛋白及豆制品。多吃蔬菜保持膳食纤维,如茄子、香菇、木耳、海带、山楂、苹果等。

运动锻炼好处多。适当运动可增强心肺功能、改善胰岛素抵抗和葡萄糖耐量,并可减轻体重、降低血浆三酰甘油和胆固醇水平,升高HDL胆固醇水平。

积极控制高危因素。对于所有胰腺炎患者,均应测定血浆甘油三酯水平。

“ 莲藕

莲藕不仅是佳蔬,还是一种良药,根、叶、花都可入药。常吃莲藕,有通气利水,养胃生津,疏导关窍之功效,对于防治高血压有很好的效果。食用莲藕的时候,记得要将藕节去掉,因为藕节更侧重止血的功效。

另外,莲藕富含大量的淀粉、蛋白质、维生素B、维生素C、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种矿物质,肉质肥嫩,白净滚圆,口感甜脆,生食堪与梨媲美,适宜老少滋补。

推荐吃法:和排骨炖汤,健脾开胃、营养丰富,尤其适合脾胃虚弱的人滋补养生。



淮山

寒露是天气转冷的开始,所以寒露前后的饮食也要调整。那么寒露养生吃什么菜呢?中国食品报社食药同源研究院副院长龙日荣教授表示,寒露养生要多吃根菜,根菜与其他类蔬菜相比,根菜的农药残留较低,廉价物美,并且营养价值丰富。莲藕、淮山、白萝卜就是其中的代表。

寒露养生宜多吃根菜

本报记者 麦博 通讯员 李润峰

“ 淮山

淮山,又名山药,是营养丰富的常见食材,具有清热解暑、治温病发热和降血糖等养生作用,有“神仙之食”的美名。淮山含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收功能,是一味平补脾胃的药食两用之品。不论脾阳亏或胃阴虚,皆可食用。民间也流传山药对于调理生理能力、病后

虚弱体质、妇女产后调养,小孩强健体魄都有显著效果,因而被称为“食物药”。

推荐吃法:炒山药。在所有山药的做法中,炒山药是最营养美味的。山药切成片或丝下锅爆炒,因加热时间短,所含营养成分,尤其是维生素C丢失得较少。比如素的有山药炒木耳、西红柿炒山药,荤的有山药炒肉片、山药炒虾仁、山药炒鸡丁等。

“ 白萝卜

萝卜俗称“小人参”,而且有俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”中医认为,白萝卜色白属金,对应五脏中的肺,其性甘平味辛,归肺脾经,具有下气、消食、除痰润肺、解毒生津,利尿通便的功效。从西医营养学的角度来说,白萝卜中含有丰富的维生素C和维生素A。维生素C能防止皮肤的老化,阻止黑色色斑的形成,保持皮肤的白嫩。此外维生素A和维生素C都有抗氧化的作用,可以有效抑制癌症,也可以预防老化及动脉硬化等。

推荐吃法:煲汤。白萝卜有益胃、顺气、消食的功效。它能促进胆汁分泌,帮助消化脂肪,其中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动,有助于体内废物的排出。因此,白萝卜跟排骨、牛肉、羊肉、猪蹄等一起煲汤,不但补气顺气,还能减轻油腻感。如果不想白萝卜的辣味太重,煲汤时盖子别盖严。