

酒精 VS. 胰臟發炎

文 / 蔡瑩琦 花蓮慈濟醫學中心腸胃內科病房護理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

平時下班後常會三五好友聚在一塊兒喝酒聊天不醉不歸的王先生，這一天參加尾牙聚會後，發覺有腹痛不適的症狀，剛開始還好，以為是鬧肚子疼，趕緊去西藥房買了胃藥來吃，但是卻沒有辦法緩解，痛到在地上打滾，家人看見了，連忙送醫院。到了急診，經過醫師的詳細身體評估，懷疑可能是胰臟炎，王先生住院後抽了血，進行腹部超音波及腹部電腦斷層，發現胰臟有腫大且有潰爛情形，確定為胰臟炎。

胰臟炎四大原因

胰臟位在上腹部的胃的後面，主要分泌與消化有關的酵素，幫助食物的消化與吸收。當消化酵素破壞自身胰臟時便會造成急性胰臟炎，如果長期反覆發生，就演變為慢性胰臟炎。一般胰臟炎發生的原因主要為：

- 1. 酗酒：**酗酒的定義為每天飲酒量大於一百五十西西，且飲酒至少五年。長期的酗酒會造成胰臟消化酵素過度分泌。二〇〇七年北美研究有百分之七十到九十胰臟炎發生的主要原因為酗酒。
- 2. 膽道疾病合併膽結石，**佔胰臟炎發生率的百分之二十。主要是因膽結石阻塞讓

胰臟分泌的消化酵素回流到胰管，超過胰臟保護障壁的含量，使得胰臟組織受損產生炎症。

- 3. 抽菸**雖然不是獨立的危險因子，但與慢性胰臟炎仍有相關聯。
- 4. 其他：**如高鈣血症、高脂質血症(佔百分之四)、腹部受傷、藥物、血管炎、病毒感染、手術及內視鏡膽胰管攝影術等也會發生胰臟炎。有研究指出腹部放射線治療六年以上也有可能發生。

二〇〇八年十一月在臺灣內科醫學會中曾發表，急性胰臟炎並沒有季節性或每週的差別；男性的發生率高於女性，一般的發生年齡約為四十到六十歲，理由可能是男性酒精性胰臟炎比女性為多，而膽石性胰臟炎男女發生率則約略相等。

胰臟炎症狀與併發症

一般最主要症狀為上腹或左上腹腹痛，甚至痛到背部，發生時是突然且持續的疼痛，如果進食含脂肪食物、喝酒、斜躺會讓疼痛加劇；其他症狀如皮膚濕冷、發冷、脂肪便、發燒、輕微黃疸、噁心、嘔吐、冒汗、虛弱無力、體重減輕等。

急性胰臟炎為內科急症。大多急性胰臟炎是一個良性的病程，然而卻有兩成的



脂肪便

「脂肪便」是指在解便後發現水面上會有類似透明的油漬浮在上面。通常飲食中的油脂成份，95%會被小腸吸收，只有5%隨糞便排出，如果油脂的吸收不佳，則過多的油脂隨糞便排出，便會造成脂肪便。

胰臟炎病人是以較為嚴重的壞死性胰臟炎來表現，而其中又有近兩成的死亡率。此外，眾所皆知的糖尿病，其中一項病因即是胰臟炎，主要是因胰臟會分泌調節血糖重要的荷爾蒙——胰島素，當發生胰臟炎，血糖調節出現問題便導致糖尿病。

保養胰臟不發炎留意生活六細節

如果您曾發生過胰臟炎或現在是慢性胰臟炎病患，提醒您生活上應特別留意：

- 1.戒酒！這是必要且必須達成的目標，生活中須避免任何酒精性飲料及食物。如果戒酒是讓您邁向健康身體的一大阻礙，建議您可尋找專業人員如戒酒門診的協助。
- 2.勿暴飲暴食，應規則飲食，少量多餐：需避免吃高膽固醇、高脂肪類如：酥炸、燒烤等食物，保持均衡低脂飲食，可減輕胰臟的負擔。多利用蒸煮或涼扮不加油的烹調方式或使用植物油烹調，避免如：麻油或沙茶醬等刺激性調味用油。
- 3.按時服用醫師指定藥物如：降血脂用藥、消化酵素以幫助食物的消化吸收。
- 4.生活規律，不熬夜或過度疲累。
- 5.需定期門診追蹤。

- 6.如果發生劇烈腹痛、發燒、嘔吐需立即就醫。疼痛發生時，你可以坐起，雙膝向前彎曲，增加後腹腔的空間來緩解疼痛。

臨床上在照護胰臟炎病人問起病史，常有不少人是酒國英雄，也不乏出院前決心要戒酒但終無法戰勝所謂的「乾杯文化」一次又一次出入急診的病患。三五好友相聚，總免不了把酒言歡，但別讓一時的乾杯萬歲，造成日後接踵而來的問題煩身，因小失大，可得認真地想清楚仔細，要好好愛惜我們唯一的身體！

