腰背酸痛别大意，这种“胃病”可能是胰腺在求救

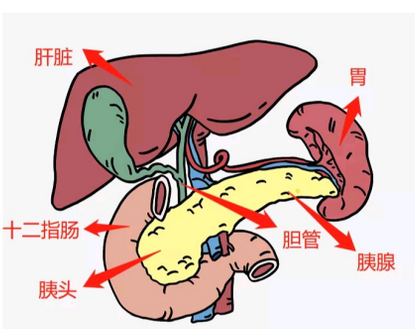
曾启洪

（广州中医药大学第一附属医院胆胰外科，广东广州 510000）

生活中很多人都有过这样的经历：吃完饭后上腹隐隐胀痛、反酸嗳气，偶尔还伴随腰背酸胀隐痛，多数人都会误认为是胃炎、胃溃疡、腰肌劳损，自行吃点胃药、贴膏药敷衍了事。但其实很多看似普通的“胃病”“腰背痛”，问题根源不在肠胃和腰椎，而是胰腺发出的求救信号。胰腺位置隐蔽、病症极具迷惑性，早期症状极易和常见疾病混淆，导致不少患者错过最佳治疗时机。胰腺疾病进展快、风险高，为了帮大家精准辨别、规避风险，本文将深度拆解胰腺病变的典型症状、识别方法和就医准则。

1 深度解析

胰腺疾病之所以容易造成误诊，核心原因是其特殊的生理位置和疼痛传导特点，这也是它被称为“隐形器官”的关键。胰腺位于人体上腹部深处，胃的后方、腰椎前方，横卧在腹腔最深处，位置隐蔽且被肠胃、肝脏等器官包裹，体表很难精准感知疼痛位置。



胰腺和胃部功能紧密相关，两者都参与食物消化。胰腺分泌的胰液是核心消化液，负责分解脂肪、蛋白质，当胰腺出现炎症、轻微病变时，胰液分泌异常，会直接影响肠胃消化功能。患者会出现上腹饱胀、餐后隐痛、恶心反胃、消化不良等症状，和慢性胃炎、功能性消化不良的症状几乎一模一样，这是多数人把胰腺痛当成胃病的主要原因。很多患者服用胃药后，症状会短暂轻微缓解，便彻底放松警惕，实则是暂时抑制了肠胃不适的表象，胰腺的病变仍在持续发展。

而腰背酸痛的迷惑性，源于胰腺的疼痛传导路径。胰腺后方紧贴腰椎筋膜和腹腔神经丛，当胰腺出现充血、水肿、轻微坏死时，炎症会刺激后方神经，产生放射性酸痛、钝痛。这种疼痛集中在腰背部，无明显压痛，和久坐劳损、腰椎间盘突出引发的腰背不适高度相似。不同于骨骼肌肉疼痛，胰腺引发的腰背痛有典型特点：平躺时疼痛加重，弯腰、蜷缩身体时会稍有缓解，且大多会伴随上腹部隐痛，只是很多人只关注腰背症状，忽略了腹部的细微不适，最终造成误诊漏诊。



2 警惕信号

胰腺疾病的症状并非无迹可寻，当身体出现腹部不适加腰背疼痛的组合症状，且符合以下特征时，绝非普通胃病、腰病，必须第一时间前往医院进行检查，切勿拖延。

第一，餐后腹痛加腰背束带感酸痛。进食尤其是吃油腻、高蛋白食物后，上腹部出现持续性胀痛、钝痛，同时腰背部出现一圈紧绷式酸痛，像被带子勒住一样，空腹或休息后症状无明显消退，这是胰腺炎最典型的早期信号。油脂类食物会刺激胰腺大量分泌胰液，加重胰腺负担，诱发疼痛加剧。

第二，反复消化不良、体重莫名下降。长期出现腹胀、厌油腻、吃少量食物即饱、腹泻，大便油腻不成形，同时没有刻意节食、运动，体重却在短期内明显下降。胰腺功能受损后，消化酶分泌不足，人体无法正常吸收营养，会出现持续性消瘦，这是胰

作者简介：曾启洪，主治医师，研究方向：肝胆胰脾微创外科治疗、肝胆胰肿瘤中西医结合的基础及临床研究。

腺病变的重要预警信号。

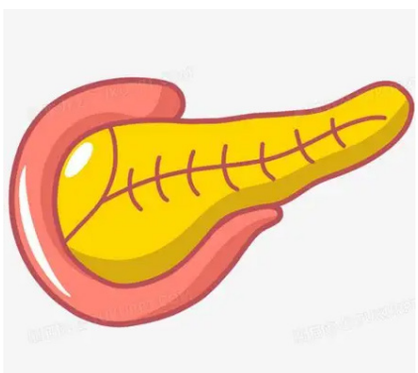
第三，恶心呕吐、疼痛不缓解。普通胃病引发的呕吐，吐完后腹胀、腹痛会明显减轻，但胰腺问题导致的恶心呕吐，呕吐后腹部和腰背疼痛依旧存在，甚至会加重，部分患者还会伴随轻微发热、乏力等全身症状。

第四，突发无痛黄疸。若出现皮肤、眼白发黄，小便颜色加深、大便颜色变浅，且没有明显腹痛，大概率是胰腺头部病变压迫胆管所致，属于高危预警症状，必须立即就医。

3　高危人群与就医行动指南

胰腺疾病有明确的高发人群，这类群体出现上述不适，切勿自行诊断用药，需提高警惕、定期筛查。高危人群主要包括：长期暴饮暴食、爱吃高脂食物、长期饮酒人群；患有胆结石、胆囊炎的人群，胆道结石易堵塞胰管，诱发胰腺炎；高血压、高血脂、糖尿病患者，代谢紊乱会损伤胰腺功能；长期熬夜、久坐、压力过大以及有胰腺疾病家族史的人群。

在就医行动上，给大家明确可落地的操作准则。首先，精准选科室，出现上述组合症状，优先挂肝胆胰外科，而非消化内科、骨科，避免因科室选择不当导致误诊。其次，拒绝盲目检查，就医后在医生指导下完善腹部 CT、胰腺超声、血淀粉酶、脂肪酶检查，这几项是排查胰腺病变的核心项目，比普通胃镜、腰椎拍片更精准。最后，杜绝拖延心态，轻微反复不适需及时筛查，突发剧烈腹痛、腰背剧痛，需立即急诊就诊，避免发展为重症胰腺炎。



4　预防与积极面对

很多人得知胰腺疾病的高危害后，容易产生恐惧心理，要么过度焦虑，要么刻意回避检查，反而延误病情。事实上，胰腺疾病早期干预的预后效果极佳，轻症胰腺炎通过规范治疗、生活调理即可完全康复，部分胰腺病变（如导管内乳头状黏液瘤）需手术干预。真正危险的不是疾病本身，而是长期误诊、拖延不治。



日常预防无需复杂操作，坚持科学的生活方式即可有效保护胰腺。饮食上摒弃暴饮暴食，减少肥肉、油炸食品、甜食、烈酒的摄入，三餐规律，避免空腹熬夜、深夜加餐，减轻胰腺消化负担。有胆结石、三高基础疾病的人群，坚持规律用药、定期复查，控制基础病情，从根源降低胰腺病变风险。同时，避免长期久坐、过度劳累，保持规律作息，减少腹腔神经受压、代谢紊乱的情况。

在此提醒大家，出现身体不适，不要凭经验自我判定，普通胃病、腰肌劳损对症治疗后会快速好转，若症状反复超过 1-2 周，务必排查胰腺问题。正视疾病、科学检查，才是保护自身健康的关键。

胰腺的求救信号，往往藏在看似寻常的腰背酸痛、上腹不适之中，正是因为太过常见，才最容易被人们忽视。我们无需对身体小痛小痒过度恐慌，但也不能一味麻痹大意。分清胰腺病变与普通胃病、腰椎疾病的核心区别，牢记危险症状组合，明确高危人群和就医方式，养成健康的饮食作息习惯，就能有效规避胰腺疾病风险。身体的每一次异常不适，都可能是健康的预警，及时识别、精准就医、积极预防，才能守住肝胆胰健康，远离重症疾病的威胁。