

5 年生存率不到 10% “癌中之王”能否预防

近年来,胰腺癌被越来越多的人熟知。谈“胰”色变,是普通人说起胰腺癌的第一反应。它起病隐匿、早期诊断困难、进展迅速、生存时间短,是预后最差的恶性肿瘤之一,被称为“癌中之王”。中国国家癌症中心 2021 年统计数据显示,我国每年新发胰腺癌病例和死亡病例数均约 12 万多人。

为什么胰腺癌如此凶险,甚至在医疗技术迅速发展的今天,仍然被称为“癌中之王”?

“癌王”绝非危言耸听

胰腺,横卧在人体上腹部,是人体重要的消化器官,具有内、外分泌功能。它可以分泌胰液,用于消化蛋白质、糖和脂肪;也可以分泌胰岛素,调节人体血糖水平。

“胰腺癌早期没有典型的临床症状,因此早期诊断率较低。一经确诊,

80% 的患者都已经到了中晚期,失去了根治性手术的机会,数据显示胰腺癌患者的 5 年生存率不超过 10%。”上海市第十人民医院肝胆胰外科主任李俊介绍道。

李俊主任说:“从生物学特性来讲,胰腺癌的恶性程度很高,并且胰腺本身有着丰富的淋巴管和血管,也容易侵犯周围神经,向其他脏器转移。同时,胰腺‘藏’得很深,被肝脏、胃和肠等器官遮挡,早期较难通过一般的体检发现胰腺上的病灶。胰腺癌早期几乎没有不适症状,或仅有轻度的饱胀、疼痛,极易被当成胃病等其他消化道疾病。”

目前,外科手术、放疗、化疗,仍然是治疗胰腺癌的“三驾马车”。除此之外,靶向治疗、免疫治疗等方法目前也都在积极探索中,需要大规模临床试验去验证它的安全性和有效性,这是一个漫长的过程。

及时调整生活方式

人们不禁要问,如此可怕的胰腺癌,究竟是怎样发生的呢?会遗传吗?有没有预防的方法?“一般认为胰腺癌是不会遗传的,但在对该病患者的大量分析后发现,胰腺癌有一定的家族聚集现象。若一级亲属(如父母)患有胰腺癌,则其子女患胰腺癌的风险较常人高。”李俊主任介绍说。此外,诸如慢性胰腺炎或二型糖尿病的患者,罹患胰腺癌的概率相比正常人群要高。

目前,胰腺癌发生的确切原因和机制尚不清楚,但保持以下良好的生活方式,能够最大程度地进行预防。

戒酒 酒精可直接损伤胰腺,还能间接刺激胰液分泌,引起炎症,特别是导致慢性胰腺炎。经常饮酒者患胰腺癌的概率是不饮酒者的 4 倍。

戒烟 烟草中的尼古丁会诱导胰腺上皮细胞间质转化,为肿瘤细胞侵

袭和转移创造条件。有研究表明,吸烟的人群比不吸烟的人群胰腺癌发病率高 2 倍。

维持血糖正常 血糖长期无法控制在合理范围的人群,罹患胰腺癌的风险会大幅提升。建议日常饮食要均衡,切勿进食过量高脂肪、高蛋白、高糖食物,多吃蔬菜。

定期体检 建议 40 岁以上的人群每 1~2 年做一次腹部超声或者 CT、磁共振、消化道内镜检查以及肿瘤指标检查,尽量做到早发现、早诊断和早治疗。尤其是已有胰腺癌家族史或慢性胰腺炎病史的人群,更应该定期体检。

李俊主任强调,在日常生活中如果出现不明原因的腹胀、上腹部疼痛、黄疸、恶心、消瘦、疲劳等症状,一定要引起重视并及时就医,以排除相关恶性肿瘤发生的可能性。

记者 梅一鸣

三大症状 识别脑卒中

10 月 29 日是“世界卒中日”。在发生脑卒中后,患者通常有三类症状,应引起重视。

一是言语障碍。表现为说话时口齿不流利、前言不搭后语,不能用言语表达自己的意愿或听不懂别人说的话。

二是肢体障碍。表现为两边脸不对称,一侧嘴角歪斜、下垂。两侧手臂力量明显不同,一侧手臂无法平举,没有握力、产生麻木的感觉。

三是平衡障碍。表现为患者突然失去平衡,不能直线行走,一侧腿部没有知觉。

一旦出现以上情况,应该立即拨打 120 急救电话,将患者送至医院抢救。

复旦大学附属华东医院神经内科 魏文石(主任医师)

“尖儿圆女”的说法,靠谱吗?

民间常常有“尖儿圆女”的说法,即通过孕妇肚子的形状来判断孩子的性别。其实,这种说法完全不靠谱,事实上,影响孕妇肚子形状的,主要有以下这些因素:

孕妇身材 比如原本体型就很娇小的孕妇,怀孕后腹部就会显大,看起来更圆。而体型大的孕妇,“肚形”会显得略尖。

胎儿姿势 胎儿在孕妈肚子里会有各种不同的姿势,如趴着、躺着等。事实上,这些不同的姿势对孕妇肚子的形状也会有影响。比如胎儿趴着时,臀部朝着妈妈肚皮的方向,此时孕妇的肚子

看起来就会更大、更圆。反之,则显得较尖。

羊水 当孕妇体内的羊水量较多时,肚子就会向前突出,显得很圆。

孕妇腹部肌肉 肌肉强壮的孕妇,往往肚子会比较尖,因为腹部肌肉多,脂肪少。这样的体型足够有力,能稳稳地托住胎儿,给胎儿更好的支撑。

复旦大学附属金山医院超声医学科 江慧(副主任医师)



经常头疼易怒 或是“碳水”摄入不足

不少人为了减肥,选择低碳水化合物饮食(又称“低碳饮食”),其实就是减少食物中碳水化合物的摄入量,即少吃富含碳水化合物的食物,如馒头、面条、米饭等。但是,如果长期这样,有人会产生头疼易怒的症状。

头疼 当碳水化合物摄入不足量时,血糖水平就会下降并引起头疼。采用“低碳饮食”的时

候,不妨同时吃些水果(如苹果、梨和香蕉),既能促进体重减轻,又能防止头疼。

情绪变化 “低碳饮食”会引发“饿怒”,如脾气暴躁不受控制。究其原因,是由于缺乏碳水化合物后,人体的血清素会下降,而血清素是控制情绪的重要物质,此时可以补充维生素 B、谷维素等。

普陀区中心医院普外科 殷佩浩(主任医师)



日渐缓和,腹痛减轻并于近日出院。

医生在此提醒,腹股沟嵌顿疝通俗称为“疝气”,各个年龄段均可发生,尤其常见于儿童和老年人。这种疾病更容易困扰男性,约三分之一的男性可能会受到其影响,75 岁以上的老年男性发病率可超过 40%。对于成年人,唯一的治疗方法就是手术。如果治疗延误,可能会出现疝嵌顿甚至肠坏死等严重并发症,危及生命。因此,一旦发现腹股沟区有包块,或腹胀、腹痛等不适,应及时就医。

柿子味美莫贪食

秋季正是柿子上市之际。皮薄、肉多、味美的柿子营养丰富,富含维生素 A、胡萝卜素、烟酸及多种矿物质。柿子不仅具有润肺、止血之功效,还可以补虚、解酒、止咳。

但是,柿子虽然好吃,却不能大量食用。柿子中含有名为“鞣酸”的物质,当其与胃酸、蛋白质(如鱼虾、肉类、豆制品)接触后,就会在胃部凝结成胶状物体,即人们常说的“胃柿石”。这种物体难以排出体外,还会造成呕吐、消化不良、腹痛、腹泻等不适。“鞣酸”还会影响人体对铁等矿物质的吸收,贫血患者更应少吃。

另外,柿子中糖含量非常高,易引起血糖不稳定,糖尿病患者应禁食。 国家二级公共营养师 韩学刚

夜间口干 中医支招

患有鼻炎、咽炎的人往往会在晚上口干舌燥,甚至会在睡梦中被“干醒”,中医认为,这是“气虚不能固摄”的表现。

日常生活中,在使用人参、西洋参、黄芪等进行补气固摄的同时,还应该改变生活方式。

建议控制体重并保持规律的作息,避免因过度劳累引起的肌肉疲劳。

此外,睡觉时尽量右侧卧位,颈部略后仰,可避免气道全部被堵塞。同时注意侧卧位的枕头要高,避免侧颈压到肩臂。

秋冬季节开启暖气时,房间里的空气会相对干燥,建议使用加湿器提升湿润度。

饮食方面,则需注意晚上要清淡饮食、多吃蔬菜水果。不要经常吃夜宵,少吃辛辣类、高盐高油的食物。

上海曙光医院传统医学科 吴欢(主任医师)



答读者问

黄浦区彭女士来信询问:我患糖尿病多年,由于血糖控制不佳,半年前出现了视力模糊的症状。检查后被告知患上了糖尿病视网膜病变,医生建议我进行激光治疗。但是,经过治疗后,我的视力并没有得到明显改善。请问该怎么办?

上海市第一人民医院眼科孙倩主任医师回答:糖尿病视网膜病变是糖尿病的严重并发症之一,发展至终末期可以致盲。建议“糖友”要引起重视,做好早期筛查工作,一旦确诊糖尿病,要定期找眼科医生检查眼底,如有异常,需要及时治疗。

至于激光术后视力没有明显改善,很可能与黄斑水肿或疾病本身进展有关。黄斑是一个特殊部位,是视觉最敏感的地方,一旦出现水肿,患者的视力就会明显下降,可以去医院检查是否由黄斑水肿导致。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com