

健康热评 JIANKANGREFENG

# 关爱胰腺健康 远离“癌中之王”

本报记者 陈晶

11月17日是世界胰腺癌日。近年来，胰腺癌的发病率逐年攀升，患者日趋年轻化。胰腺癌是高度恶性的消化道肿瘤，因早期诊断困难，大多数患者一经确诊已属晚期，手术根治率低，治疗手段有限，预后极差，素有“癌中之王”之称。国家癌症中心最新数据显示，我国胰腺癌年发病率约为4.29/10万，较15年前大幅升高。胰腺癌发病率升高的同时，其死亡率也一直居高不下。那么，面对它，我们真的无能为力吗？

## “癌王”之称缘于诊断困难，治疗效果差

说起胰腺癌，首先要了解胰腺在哪里。

“胰腺是深藏在人体左上腹最深处的重要器官，与肝、胆、肠、胃等器官紧密相邻，后方是错综复杂的血管和神经组织。它是仅次于肝脏的人体第二大消化腺，兼具内分泌和外分泌功能：外分泌腺分泌胰液，富含消化酶，可帮助消化食物；内分泌腺分泌内分泌激素，主要是胰岛素等，维持血糖稳态。”复旦大学附属肿瘤医院教授虞先濬介绍，大家常说的胰腺癌，是指胰腺导管上皮细胞的癌变，即胰腺导管腺癌，占所有胰腺癌病理类型的95%。此外，胰腺神经内分泌肿瘤也是胰腺恶性肿瘤的一种，但它多表现为惰性肿瘤的生物行为，生长、发展速度较为缓慢，恶性程度远不及胰腺导管腺癌。绝大部分胰腺癌患者的发病年龄集中在40~80岁之间，老年患者发病风险显著高于年轻人。但近年来，胰腺癌的发病也呈现出年轻化趋势。

“胰腺是位于胃和脊柱之间、深藏于腹部深处的腺体，其解剖位置隐蔽，普通B超对胰腺小肿瘤的检出率低，因此常规体检很难早期发现胰腺癌。胰腺癌多起病隐匿，早期基本不会引起患者的明显疼痛，症状也不典型，只有到了晚期，长大的肿瘤压迫到周围神经才会引起疼痛。多数患者确诊时已处于疾病晚期，丧失手术机会，导致胰腺癌预后差、确诊后生存期仅为1年左右。”虞先濬说，诊断困难、治疗效果差，是胰腺癌被称为“癌王”的主要原因。

## 早期发现这些症状，可提高存活率

“早期发现和诊断是胰腺癌治疗的关键，早期患者手术治疗后可显著延长生存期。”虞先濬提醒，首先，我们要明确胰腺癌



的高危因素，在我国，满足以下任何一项，即可认为存在胰腺癌患病风险：年龄超过40岁，且出现非特异性腹部症状；胰腺癌家族史；新发糖尿病，尤其是60岁以上患有非典型糖尿病或快速进展的胰岛素抵抗，且无家族史或肥胖症；慢性胰腺炎，特别是伴有癌前病变；导管内乳头状黏液性肿瘤；家族性腺瘤性息肉病；良性疾病远端胃大部切除术，尤其是切除术后20年；有吸烟史、饮酒史或长期接触有害化学物质。出现上述症状和不适，应及时就医就诊。

虞先濬介绍，目前早期筛查的主要手段有：  
肿瘤标志物。常用的有糖类抗原19-9 (CA19-9)、癌胚抗原 (CEA)、CA125等，由于肿瘤标志物缺乏诊断特异性，肿瘤标志物升高对胰腺癌的诊断起提示作用，需进一步影像学检查明确。

薄层CT。薄层CT是诊断胰腺癌最常用的方法，能清晰显示肿瘤大小、位置、密度及血供情况。

PET-CT。PET-CT可显示肿瘤的代谢活性和代谢负荷，有助于早期发现胰腺癌和评价全身肿瘤负荷。

超声内镜。超声内镜引导下细针穿刺活检组织检查，已成为胰腺癌定位和定性诊断最准确的方法。

MRI、ERCP (经内镜逆行胆胰管造影术) 等筛查手段。

## 手术为主的综合治疗决定了患者生存期

“胰腺癌的治疗主要是以外

科手术为主的综合治疗。”虞先濬介绍，手术切除是胰腺癌患者实现长期存活的关键。对于诊断明确的早期胰腺癌患者，应采取根治性的手术切除，术后常规行辅助化疗；对于交界可切除胰腺癌和局部进展期暂不宜手术切除等胰腺癌，可采取术前新辅助治疗，以减轻肿瘤负荷、降低肿瘤指标，使肿瘤降期后行手术切除；而对于局部进展期不可切除或合并远处转移的患者，可采用姑息性化疗控制肿瘤进展，延长生存时间、提高生活质量。

关于手术方式的选择，虞先濬表示要结合患者一般情况，肿瘤位置、体积、血管侵犯、周围脏器浸润等来确定，可行开放或微创手术。对于暂时无法手术切除或复发转移的患者，需进行药物治疗，包括化疗、靶向治疗、免疫治疗等。

“此外，免疫检查点抑制剂已成为某些肿瘤患者的新型治疗方法。但胰腺癌患者尚未从免疫治疗中获益，细胞毒性T细胞相关抗原-4 (CTLA-4) 或程序性死亡蛋白配体-1 (PD-L1) 用于晚期胰腺癌的研究结果并不理想。目前，CD40激动剂、溶瘤病毒、转化生长因子-β (TGF-β) 受体抑制剂、嵌合抗原受体T细胞 (CAR-T) 疗法等免疫治疗方法在临床前研究已有初步进展。”虞先濬补充道，多药诱导化疗后联合消融放疗、肿瘤治疗电场等新兴治疗方式，也将为胰腺癌治疗带来福音。

“目前，对于胰腺癌患者而言，多学科综合治疗能够帮助他们减少跑腿、多看专家、得到更全面的评估。结合《中国居民膳食指南》，建议在晚期胰腺癌患者的治疗中，综合治疗的理念也尤为重要。癌症的

晚期并不是“无药可救”，在癌症疼痛的控制中，既可以由内科给予止痛药，也可以由麻醉科进行神经阻滞，还可以由心理科进行心理治疗，通过多学科评估，能够给予患者最合适的疼痛控制方案。合理的综合治疗能使病人过得更有尊严、更为舒适地度过每一天。胰腺癌并非不可战胜，放弃才是最大的认知误区。

## 避免胰腺癌找上门，这些预防措施要牢记

“平时注重癌症的预防，避免胰腺癌出现威胁身体健康是关键。”关于胰腺癌的预防，虞先濬提醒，部分人饮食没有节制，暴饮暴食，很容易增加胰腺消化负担，而过度肥胖的人体内脂肪含量多，容易降低器官功能，同样也会增加胰腺癌的患病风险。如果平时不爱运动，有抽烟喝酒等行为，同样有可能增加胰腺癌患病风险，这些类型的人群都更容易出现胰腺癌，须提前做好预防措施。

那么，日常该如何预防胰腺癌？虞先濬表示，应从以下几点做起：

注重定期体检，有某些病变出现第一时间展开治疗。

为了降低胰腺癌的患病率，戒烟限酒同样重要。

保证规律良好的饮食习惯，控制高脂、高蛋白食物的摄入，忌暴饮暴食、胡乱饮食。

加强身体锻炼，通过运动来锻炼身体能够提高抵抗力，维持身体健康。

保持良好情绪，学会释放生活中的各种压力。

健康潮 JIANKANGCHAO

# 被海鲜扎伤要警惕“创伤弧菌”感染

对于美味的海鲜，人们爱不释手，不少人都有在家自行处理、烹饪海鲜时被扎伤的经历。居家处理海鲜被扎伤别不当回事，小伤口处理不及时，要是意外感染上了凶险的“创伤弧菌”，救治不及时可能会截肢甚至危及生命。

70岁的郑爷爷，平时喜欢吃海鲜，半个月前他在自家厨房处理海鱼时，左脚脚趾不小心被鱼身上的刺给扎了一下。

当时他并没太在意，只是用水冲洗了一会儿后就继续处理鱼然后洗菜做饭，并未放在心上。没想到第二天，郑爷爷感觉左脚和左小腿肿胀，两天后症状加重，家人这才将他送往武汉市中心医院就诊。

在血管外科病房，医生综合各项检验检查结果，初步判断可能是鱼刺刺伤引起的特殊感染，郑爷爷左脚脚背已出现严重感染，伤口深可见骨。血管外科联合创伤外科对其进行抗感染治疗，创伤外科副主任医师郭清皓还进行微创VSD (创面负压吸引装置) 负压封闭引流，引流出大量脓液，随后的分泌物细菌培养提示郑爷爷感染了“创伤弧菌”。之后，郑爷爷的病情进展迅速，感染发展到左小腿，之后出现了脓毒症、脓毒性休克以及多器官损伤，病情恶化，随即转入重症医学科进行抢救。经过重症医学科医护团

队积极进行抗感染治疗，加强免疫支持治疗、多器官维护，动态检测各项生命体征，骨外科、创伤外科专家多次会诊，终于，郑爷爷保住了性命，左小腿和左脚也避免了截肢。

“创伤弧菌”是一种栖息于海洋中的细菌，它与霍乱弧菌、肠炎弧菌并列为人类感染疾病之三大弧菌之一。如果接触到被这种细菌污染的海产，如被海洋鱼类、贝类、虾、鱼钩等刺伤或食用生蚝、生鱼片等，可能感染此菌。这种细菌相对罕见但十分凶险，感染“创伤弧菌”后，患者初期表现为发烧和皮肤受损部位出现发红、水泡，一旦感染上发病很快，如果不及及时治疗，病情会迅速发展为皮肤组织大面积坏死，出现全身中毒症状以及多器官功能衰竭，其48小时内死亡率可超过50%，72小时内未进行相应处理的，病死率增加到100%。

提醒大家，在清洗鱼虾蟹等海鲜时要小心翼翼，最好戴上手套，先剪掉它们身上的刺，然后再开始处理。如果不小心被扎到皮肤，要及时擦消毒，在伤口没有愈合之前，尽量不要沾水。还要注意的，随时留心观察受伤部位是否有红肿等现象出现，一旦出现，千万不可耽误，应该尽早就医。  
(武汉市中心医院主任医师 许卫江)

合理用药 HELIYONGYAO

# 你知道果篮子里的这些中药吗？

在中医学中，自古以来就有“药食同源”理论，认为许多食物也是药物，它们之间并无绝对的分界线，食物和药物一样，都能够防治疾病。那么，我们日常生活中常见的食物都有哪些药性和作用？

大枣性温，具有补养津液，补脾胃之气的功效。大枣可清除心腹间的邪气，降低调和各种药物的毒性，补气通胸九窍。过量食用生大枣会令人腹胀，煮熟后服用则补益肠胃，健运中焦脾胃之气。

葡萄性平，补益五脏之气，可调和脾胃，有助于消除肠间积水。葡萄籽不宜多吃，多吃则会心胸闷闷，可伴有烧灼感。凡是热性病后均不宜吃葡萄籽，如进食葡萄籽可能会出现视物不清、骨蒸潮热等症。葡萄根可以煮成浓汁饮用，具有止呕及缓解吐泻后恶心症状的作用。

栗子生食有助于减轻腰腿酸软疼痛，过食煮熟后的栗子会使人感到腹胀。阳光暴晒后的栗子有更好的补益和下气作用。栗子上的薄皮，研磨后用蜜调和，涂抹面部可以减轻皱纹。栗子壳煮汁饮用，可以防止反胃，有助于改善消渴。

覆盆子性平，具有补益、使人身体轻盈、不早生白发的作用。入药的覆盆子为其未成熟的果实，具有补肾固精缩尿、养肝明目的作用。药用可用于治疗肾虚引起的遗精、遗尿、尿频等症。

菱角性平，可安中焦脾胃，补脏腑之气，有饱腹感。可少量食用。过食则会内伤生寒，进而损及阴阳，出现腹胀，出现这种情况可饮用姜酒，即可消除腹胀。

乌梅性温，具有除烦安神的作用，入药可敛肺涩肠，生津安蛔，治疗肺虚久咳、久泻久痢、蛔厥吐酸、大便不通，有气上冲感时，将十颗乌梅放置热水中片刻，除去梅核，捣烂制成枣一般大小的丸剂，纳入肛门内，可通便。将乌梅破开水浸渍，用少量蜜调和，具有止渴、治疗吐泻后膀胱胀满的作用。

木瓜性温，可消除恶心，有助于缓解剧烈吐泻后出现的呃逆干呕以及风邪侵袭肌体、气血阻滞引起的关节肢体疼痛。过量食用会损害牙齿和骨骼。患有顽固性风湿痹症的病人如果出现呕吐腹泻、小腿肌肉痉挛疼痛，取木瓜枝叶煮汤服用可有助于缓解症状。腰膝筋骨拘急疼痛，加酒将木瓜煮烂，研磨成粥状，外敷患处，冷却后就更换再敷，更换3~5次，可治疗疼痛。

(首都医科大学附属北京友谊医院主治医师 段佳易)

五官诊室 WUGUANZHENSHI

# 白内障并非老年人专属

说到白内障，很多人就会有一个印象，得这个病的不是爷爷奶奶就是楼下的老邻居，时间一长就生出这样一个固有概念：“白内障只有老年人会得，年轻人基本没这方面的风险。”然而，事实证明这个想法可有些轻率了。

白内障是指任何先天性或后天性因素，引起晶状体光学质量下降的退行性改变。其发病机制复杂，与营养、代谢、环境和遗传等多种因素有关，是机体内外各种因素对晶状体长期综合作用的结果。虽然说，老年性白内障是最常见的类型，然而，除此之外还有多种其他类型的白内障，涉及人群也很广泛。

除了老年性白内障之外，根据不同发病机制来看，白内障还可以分为以下几种类型：

先天性白内障。这是一种儿童出生前后即存在的或出生后才逐渐形成的白内障，与先天遗传或发育障碍有关。根据白内障的形态和对视力的影响程度，可定期随访或行手术治疗。

继发性白内障。这是一种由眼部其他疾病引起的白内障，如角膜溃疡、青光眼、葡萄膜炎、视网膜脱离、眼内肿瘤、高度近视等，都可引起白内障。

代谢性白内障。这是一种由于全身

的代谢性疾病而引发的白内障，其中糖尿病性白内障最多见，还有半乳糖性白内障、手足搐搦性白内障等。除了药物或手术治疗白内障外，全身代谢性疾病的治疗也十分重要。

药物及中毒性白内障。长期应用或接触对晶状体有毒性的药物或化学物质可导致晶状体混浊，迄今为止已发现50余种结构不同的物质。常见的药物包括皮质类固醇、氯丙嗪、抗肿瘤药物、缩瞳剂和避孕药等，化学物质包括苯及其化合物、茶、金属等。

外伤性白内障。见于眼球钝挫伤、穿通伤、化学伤和电击伤等外伤引起的白内障。

放射性白内障。主要包括电离辐射性白内障 (包括X线、γ射线和中子辐射等)、红外线白内障、微波性白内障等。此外，大剂量紫外线辐射可诱发急性白内障。

由此可见，不同年龄层的人都有罹患白内障的可能，从而引发视觉障碍，并不只是老年人会得。如果感觉自己或家人出现了视力下降的情况，一定要及时到正规医疗机构就诊，别粗心大意地错过最佳治疗时机。

(西安交通大学第二附属医院副主任医师 柏凌)

食话食说 SHIHUASHISHUO

# 抗炎饮食怎么吃？来看看这些推荐

最近，“抗炎饮食”的说法正在流行，以往人们较为陌生的“抗炎饮食”“促炎饮食”成了当下的热门词汇。那么，炎症对健康危害有多大？真的有吃了会促进炎症反应的食物吗？真正的抗炎饮食又该怎么吃？

“抗炎饮食”是指体内的炎症环境，是人体内可能存在的慢性炎症，与人体C-反应蛋白和白介素的变化相关。持续的慢性炎症会对身体造成伤害，促进癌症的发生。比如：吸烟—气管炎—肺癌、胃炎—胃癌、慢性溃疡性结肠炎—结肠癌、肝炎—肝癌等。特别是对于老年人，炎性衰老过程中的促炎反应还会增加阿尔兹海默症、帕金森病、动脉粥样硬化、心脏病、肌肉衰减等风险。虽然慢性炎症会诱导癌症的发生，也会危害老年人的健康，但日常生活中的生活习惯和饮食模式都能在某种程度上控制炎症的发展。

要想健康，认识和避免促炎食物首当其冲。按照膳食炎症指数评分方法来分，以下5种食物都属于促炎食物：  
红肉。包括我们常吃的猪牛羊

肉都是红肉，摄入过多的红肉会促进身体炎症反应的发生，还会增加患2型糖尿病、结肠直肠癌以及肥胖的风险。有Meta分析发现：每天增加畜肉摄入100克，结肠直肠癌发病风险会增加36%。

加工肉类。肉类食品在加工生产过程中会产生包括N-亚硝基化合物、多环芳烃类和杂环胺类在内的大量有害物质，过量食用会提高人体的氧化应激水平，产生炎症反应，最终诱发癌症，比如烟熏肉、烤肉、火腿、香肠、培根等。有研究显示：每天吃100g加工肉类可使结肠或直肠癌的危险性增加14%。

高碳水化合物食物。摄入此类食物过多会刺激炎症分子的表达，比如精制的主食以及含糖较高的食物。

高盐食物。食盐摄入过高不仅是高血压的危险因素，还会刺激炎症反应，对靶器官造成损害，比如烹调盐放得过多、常吃盐渍肉、咸菜。

含反式脂肪酸的食物。此类食物与较高水平的炎症标志物比如C反应蛋白有关，经常摄入含有反式脂肪酸的食物也会促进炎症的发生，比如含有酥酥油的面包、含有植脂末的奶茶、含有代可可脂的巧克力、含有人

造奶油的蛋糕等。

另外，不良的生活习惯比如吸烟、饮酒，也是促进炎症发生的主要因素。

饮食对身体免疫具有调节作用，研究显示地中海膳食模式可降低人群体内炎症分子的表达水平，有利于抗炎。结合《中国居民膳食指南》，建议这样吃：

主食以全谷物为主，比如糙米、燕麦、玉米、鹰嘴豆等，不过老年人胃肠功能较弱，建议粗细搭配，用全谷物替代1/3~1/2的白米。

新鲜蔬果可以补充维生素C，建议每餐吃1.5~2拳头熟的蔬菜，多选深色蔬菜，因为这部分蔬菜大多含有黄酮类化合物比如芹菜素、橙皮素、槲皮素等，具有抗氧化、抗炎的作用，可以选择芹菜、芥菜、紫甘蓝等。水果吃约4个拳头的量，可优先选择低GI的水果，比如草莓、樱桃、桃、橘子、柚子、苹果、猕猴桃，放在两餐之间做加餐。

水产品，如鱼虾贝类，不仅富含n-3不饱和脂肪酸有利于抗炎，还可降低心血管疾病风险。建议每周至少吃2次鱼，每次1个手掌心大小，常见的鱼可选择：鲈鱼、鳊鱼、鲑鱼、

大虾等。

畜禽肉、鸡蛋、奶类，每天1个鸡蛋、50克左右的畜禽肉 (约为3个手指大小)、300ml~500ml牛奶或无糖酸奶或30g~50g低盐奶酪。

豆类，推荐每天吃25g大豆对应的豆制品，比如5个麻将块大小的北豆腐、1拳头豆腐丝。

坚果建议每天10g，比如七八个腰果、杏仁、开心果等。不过，老年人牙口不太好的建议将坚果弄碎后再吃，避免呛咳。

烹调用油以橄榄油为主，有利于降低胆固醇、降血脂。每天控制在25g~30g为宜，喝汤的瓷勺1勺约为10g，每人每天最多3勺。

多喝水，男性至少每天喝1700ml，女性1500ml。

需要提醒大家的是，慢性炎症影响身体健康和生活质量，“抗炎饮食”虽然有助于身体健康，但无法代替正规的医疗手段，因此注重饮食的同时，也要定期体检，如果发现患有疾病仍然要遵医嘱进行干预，切勿尝试仅靠改善饮食来应对疾病。此外，也要积极改掉不良的生活习惯，比如抽烟、酗酒、久坐等。

(公共营养师 薛庆鑫)