

# 胰腺最怕胡吃海喝



2011年苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯去世，让更多人知道了胰腺癌的名字。但据英国广播公司11月1日报道，英国胰腺癌基金会最新调查显示，每3个成年人中就有1个可能忽视胰腺癌的潜在症状，人们对包括胰腺癌在内的各种胰腺疾病依然认知不足。

## 凶险的胰腺疾病

北京大学人民医院肝胆外科主任医师王东介绍，胰腺长14~18厘米，重65~75克，虽然很小，却承担着极为重要的任务：我们吃进去的脂肪、蛋白质和糖类，因为有了它分泌的胰液，才得以被很好地消化吸收；只有胰腺健康，胰岛分泌的胰岛素、胰高血糖素才能维持正常的血糖水平。可以说，一旦胰腺“罢工”，可能会带来可怕的后果。

胰腺癌是公认的“癌中之王”，其发现难、进展快、致死率高，堪称恶性程度最高的恶性肿瘤之一。史蒂夫·乔布斯曾与胰腺病魔抗争7年，主要因为他患上的一种非常罕见但恶性程度较轻的胰腺肿瘤。对胰腺癌患者来说，更常见的情况是，90%的人在诊断一年内死亡，5年生存率不足7%。

比胰腺癌更容易让人忽视的是急性胰腺炎。王东表示，急性胰腺炎患者中，20%~30%病情凶险，总体病死率为5%~10%，重症患者的病死率可达30%。急性胰腺炎病因较复杂，过量饮酒、胆道结石、高脂血症、十二指肠反流等都可能成为诱因。其中，过量饮酒及暴饮暴食导致的疾病发作越来越常见。特别是春节等假日，由于饮食无节，急性胰腺炎患者会明显增加，甚至出现数倍增长。北京医院肝胆胰外科主任医师贺修文补充说，在高脂血症导致的急性胰腺炎中，孕妇是一个特殊群体。“临床上见过不少孕妇，因为孕期进补太多而发病。有些时候，长辈准备了太多补品，孕产妇吃不下，老人怕浪费只能自己吃，却因此患上急性胰腺炎。”

慢性胰腺炎虽没有急性胰腺炎凶险，但其造成的不可逆性炎症可能引发上腹部反复疼痛，伴有不同程度的胰腺分泌功能减退或消失，很难治愈。

## 症状比较隐蔽

王东将胰腺形容为“隐士”，深居人体中上腹，主要部分“藏”于胃的正后方，尾部会延伸至脾脏处。贺修文说，较为隐蔽的生长位置，对早期发现胰腺疾病造成了一定障碍。其疼痛位置不十分明确，相关症状也不够典型，容易与其他疾病混淆。

一般认为，急性胰腺炎的症状包括腹痛，位于上腹部，常向背部放射，多为急性发作，呈持续性；腹胀，常伴恶心、呕吐；发热、黄疸等。但这些表现与其他一些腹部疾病具有相似性，如急性胆囊炎、胃十二指肠溃疡穿孔、急性阑尾炎等，若非专业医师，很容易漏诊、误诊。鉴于急性胰腺炎的凶险性，专家提醒，只要出现以上症状或疑似急性胰腺炎，必须立刻就医，以免错过最佳治疗时机。

早期发现胰腺癌并及时进行手术、辅助放化疗，有可能提高总体生存率，但由于其早期症状不明显，加之诊断标志物尚不明确，早诊率很低，不足20%。51岁的英国人尼基·戴维斯今年3月被诊断患有胰腺癌。她在接受媒体采访时说，在这之前她对胰腺癌一无所知，更不知道它的症状是什么。幸好自己对身体的变化极为敏感，才能在早期就确诊，获得了手术治疗的機會。

王东说，胰腺癌的主要症状包括：消化不良、恶心、黄疸、脂肪泻、疼痛、抑郁以及不明原因的体重急速下降等，如有出现，应提高警惕。不过，英国胰腺癌基金会主席亚历克斯·福德表示：“我们并不想让那些发现部分或全部症状的人感到恐慌，因为大多数都不是胰腺癌。关键的是，人们需要了解这种疾病，并在有任何疑虑时立刻就诊。越早发现，越可能接受手术，挽救他们的生命。”

## 管住嘴，防患未然

贺修文告诉记者，虽然胰腺癌的主要致病原因尚不清楚，但胰腺炎的成因大多与生活方式有关，特别是暴饮暴食、嗜酒、吸烟等。一旦人体在短时间内摄入过多高脂肪油腻食物，消化不掉的脂肪就可能堵塞胰管，造成急性胰腺炎；饮酒过多可直接损伤胰腺，还能间接刺激胰液分泌，造成胰腺的

“自我消化”，引发急性胰腺炎。

有人将胰腺炎称为“富贵病”，像其他“富贵病”一样，随着人们生活水平的提高，胰腺疾病发病率也在逐年上升。2015年，发表于英国《柳叶刀》杂志上的一篇综述提到，急性胰腺炎已经成为患者住院的第二大常见原因，也是院内死亡的第五大原因。此外，胰腺癌全球发病率近年来一直处于升高趋势，现已位居所有肿瘤的第八位。在我国，上海市近10年胰腺癌的发病率已从10例/10万人上升至15例/10万人；天津市肿瘤医院发现，近20年来，天津市胰腺癌发病率在女性中增长了1.65倍，已成为增速最快的女性恶性肿瘤。曾经的少见病，已不再稀少。

保护胰腺，最重要的是改善生活方式，特别是在饮食上有所控制。

须适当限制的：排在第一位的是控制饮酒量，其次是避免暴饮暴食、减少高脂食物。《中国居民膳食指南》建议，成年男性一天摄入酒精量不应超过25克，相当于啤酒750毫升或1杯葡萄酒；成年女性不应超过15克。贺修文说，由于每个人的身体耐受不同，很难给出一个确定的红线，建议尽可能别超标，并且不在短时间内大量喝酒。王东补充说，还需警惕含亚硝酸盐较多的熏制、腌渍食物。

可适量补充的：富含欧米伽3或镁的食物。日本国立癌症研究中心称，适当多吃富含欧米伽3脂肪酸的鱼，比如三文鱼、金枪鱼等，能降低胰腺癌风险。美国印第安纳大学发现，每天少摄入100毫克镁，胰腺癌发病率就会提高24%。因此，适当多吃富含镁的食物，比如坚果、柿子、菠菜等，对预防胰腺癌有一定作用。不过专家提醒，预防任何疾病的前提都是保证营养摄入均衡。

虽然胰腺癌的早期诊断仍然很困难，但贺修文特别提醒，胰腺癌与糖尿病关系密切，美国有研究发现，新发1~3年的糖尿病患者中，有10%~15%可能患上胰腺癌，因此，新发糖尿病患者应密切关注胰腺状况，至少每半年到专科门诊检查一次。王东补充说，有胰腺癌家族史、年龄在60岁以上、患有慢性胰腺炎、长期吸烟、大量饮酒以及长期接触有害化学物质（苯胺及苯类化合物）的人，都属于胰腺癌高发人群，建议至少半年做一次有针对性的体检。

(张芳)

## 季节转换 注意养生

在季节转换之时，早晚温差亦较大，小感冒、小咳嗽的人不断。此时养生该怎么做？专家表示，可从防病、起居、饮食上调理，让身体渐渐适应季节的变化。

### 防病：润燥、注意腹部保暖

如今昼夜温差逐渐加大，昼热夜凉，气候寒热多变，稍有不慎就容易伤风感冒；同时，一些旧病如慢性肺病、胃病、骨关节病、心脑血管疾病等也易复发。抵抗力不佳的中老年人更应在日常生活中加强防护，以免早晚低温时外周血管收缩，诱发血压升高等心脑血管疾病。

此时还有雨水减少、天气干燥的特点，人们常感觉很“干”，出现口干干燥、嘴唇干裂、咽干咳嗽、皮肤紧、大便秘结等症状，严重的还会出现鼻出血、皮肤皴裂脱屑、肛裂等症状，老年人尤其多发。此时要注意防燥，室内保持一定湿度，合理补充水分，多吃新鲜蔬菜水果，并根据“燥则润之”的原则，适当多吃润燥滋阴的食材。

邓聪还建议，这个季节要防脾胃受寒，衣着以“不露”为原则，不可赤膊受凉，注意保暖尤其是腹部保暖，并少吃生冷食物。此时，过敏体质的人群要做好积极预防，加强身体锻炼，早晚不要受凉。

### 起居：早睡早起，早晚用冷水洗脸、漱口

天气逐渐转凉，昼夜温差较大，早晚应注意适时添衣，避免受凉，尤其是年老体弱之人。但添衣不宜太多、太快，以自身感觉不寒为宜，可有意识地让身体冻一冻。邓聪称，“秋冻”能让人体适度地接受耐寒训练，可提高机体抵抗力，对安度冬季有益，具体做法可从此时开始坚持早晚用冷水洗脸、洗手、漱口。

要培养乐观情绪，保持神志安宁。同时，可适当调整起居时间，早睡早起。早睡可以顺应阴精的收藏，早起可使体内的阳气更加舒暢。

与闷热的夏季相比，秋冬季更适合运动，运动量及强度可适当比夏天增加，但要避免运动后出汗太多或过度疲倦。“可选择慢跑、爬山、踢毽子、太极拳等运动方式。其中，最适宜的运动莫过于登山了。”邓聪称，在晴朗的日子里登高望远，享受大自然的美景，使自己身心愉悦。

### 饮食：清热生津、养阴润肺

中医认为，燥邪伤人，耗伤津液，此时需要润燥的养生大法。邓聪建议，饮食原则宜清热生津、养阴润肺。可多食富含维生素类的食材，如胡萝卜、秋梨、芝麻、木耳、广柑、柿子等，秋藕、莲子、菱角、甘蔗等当季食材也是不错的选择，有生津、清除燥热的作用。药膳方面以润肺化痰为宜，可适当选用如银耳、百合、银杏、麦冬、川贝、沙参、玉竹、杏仁等，并可酌情加入一些益气滋阴的中药，如人参、西洋参、石斛等。

(新快)

