

警惕胰腺癌偷袭



在众多恶性肿瘤中，胰腺癌因其发病隐匿、高度恶性、病情极其凶险，被称为“癌中之王”。在近年上海市区恶性肿瘤总发病呈下降趋势的背景下，胰腺癌发病率明显上升，列全市恶性肿瘤第八位，死亡率第六位。

我们吃进去的肉鱼蛋面条包子，都要在酶的作用下消化，否则会拉肚子。人人都知道消化要靠胃、肠，可是却很少有人知道，胰腺才是消化作用最强的器官。当某种疾病引起胰腺功能损伤时，胰液分泌不足，就会导致食欲下降、消化不良，甚至腹泻。

胰腺癌的发病以中老年男性为多，男女比例为1.5:1。胰腺癌发病还

有老龄化的趋势，我的手术病人中就有11岁和13岁两个孩子。

胰腺癌的早期临床表现不明显，那是因为内脏神经不如体神经那么敏感。为此提醒读者朋友，上腹部隐痛千万不要只当作胃病，吃药前要搞清楚是什么病。有的人眼睛黄了，进了肝炎病房，结果发现是胰腺出了毛病。

虽然胰腺癌早期多无特异性症



■著名外科学专家倪泉兴

状，大部分胰腺癌患者在初期往往以为自己得的是胃病，事实上，当你的裤腰带松了，体重莫名下降，要特别注意是不是胰腺癌在作祟。

虽然胰腺癌早期诊断率低、手术可切除率低、放疗化疗疗效不佳，但从基因突变到形成一个真正的肿瘤细胞要9年，从一个肿瘤细胞发展成为具有转移能力的细胞团肿块需要8年，

也就是说，胰腺癌从发生到发展需要17年时间，这17年时间需要我们一起行动起来，尽可能避免引起细胞恶变的不良因素，如饮食结构西方化、精神压力过大，从而远离胰腺癌，活得更健康、更长久。

倪泉兴（复旦大学附属肿瘤医院胰腺肝胆外科名誉主任，中国抗癌协会胰腺癌专业委员会主任委员）

【善意提醒】

输液是次小手术

在注射液的生产、储存、运输、配置和使用过程中几乎都有可能被不溶性微粒污染。如果这些异物通过输液进入血液循环，极易出现肺肉芽肿、肺水肿、静脉炎症和过敏反应等。因此，静脉输液是公认的最危险的给药方式。

刘蓉芳

天气转暖防臭氧

随着气温回升，臭氧取代PM2.5，成为空气首要污染物。臭氧浓度中午1点左右出现峰值，下午2~3点持续高值，到傍晚5点左右逐渐降低。臭氧吸入过多的话可能引起抵抗力下降，易感冒，并且破坏人体的免疫机能，加速衰老。

顾海鹰

适度日晒降血压

英国爱丁堡大学研究人员监测了24名志愿者经紫外线灯照射20分钟后的血压变化，结果发现他们的血压均出现下降，且这一效果可维持约1小时。由此可见，紫外线照射有助于人体中积存的氮释放到血液中去，并有助于舒缓血管。

丁燕敏

【病例报告】

李经纬被什么夺去生命

新闻回放：2013年春节后，李经纬肝癌晚期。受恩于李经纬的李宁叮嘱，李经纬吸烟、搓麻将、娱乐都不要断，他想做什么不要拦着。4月22日，李经纬病逝。追悼会之后的餐桌上，摆着少见的健力宝。

李经纬是中国改革开放后第一批企业家，他的健力宝借洛杉矶奥运会走向了世界。如果顺风顺水，他当不输今日的联想柳传志、海尔张

瑞敏、万科王石，他们都是1984年起家的好汉。如果李经纬今日尚在，他可能有本事说服你相信健力宝对H7N9有作用，但他说服不了三水当地有关部门，于是他渐有离心，欲将健力宝总部搬到广州市区，这会损害三水当地的税收、就业和GDP。三水有关部门与浙江国投张海签订协议，将健力宝75%的股份作价3.38亿元转让，9天后，李经纬



李宁泪别李经纬

突发脑溢血，从此再没有从轮椅上站起来。健力宝也从此走衰，几被遗忘。

肝癌包括原发性肝癌和转移性肝癌两种，我们日常说的肝癌指的多是原发性肝癌。我国是乙肝大国，肝癌多在乙肝、肝硬化的基础上发展而来。目前我国肝癌发病人数约占全球的半数以上。

原发性肝癌的病因已证明与病毒性肝炎、酒精、霉变食物、含亚硝胺食物、微量元素硒缺乏有关。流行病学统计表明，患过乙肝的人比没有患过乙肝的人患肝癌的机会要高10倍之多。饮酒虽不是肝癌的直接病因，但饮酒越多，脂肪肝也就越严重，进而引起肝纤维化、肝硬化、肝癌的发生。如果肝炎患者再大量酗酒，会大大加快加重肝硬化的形成和发展，诱发肝癌。

肝癌的早期表现很不典型，如果发现食欲明显减退、心窝处有沉闷感、腹部闷胀、消化不良、右上腹隐痛、疲惫乏力持续不能缓解等状况时，要警惕肝癌的可能。

宫德凯

脂肪是不是肥胖的罪魁祸首

每一周，课题小组成员都将为这些志愿者称体重、量三围，再检测身体中脂肪含量的变化。实验规定，一旦有成员体重上涨超过15%（也就是10千克左右），将被视为超重，离开这项实验。

一般来说，脂肪被认定是肥胖的罪魁祸首。人们身体中的脂肪组织由亿万个脂肪细胞组成，每一个细胞外面都结结实实地裹着一层油滴。如果身体需要力量，这些油滴就会被燃烧，人会更纤瘦苗条；反之，不断摄入热量高的食物，脂肪细胞被撑大乃至分裂出更多，人会越来越胖。

因此，人们往往会通过节食或运动的方式来控制自己的体重。但这10

位志愿者们对这一点不以为然。他们平日里从不节食，怎么吃都不胖。

不过，实验开始的第一周，还来不及苦恼有没有变胖，多数人就先为每天该如何把5000卡热量吃下肚子而伤透脑筋。为了达标，许多人只好不停地吃高热量的乳酪披萨、冰淇淋、巧克力，还有涂上厚厚的牛油烘烤而成的牛角包。不止一个人对着摄像机镜头哀怨地说，自己平时从不多吃零食，要撑下这么多食物简直是难死人了！

这种保守的饮食习惯，也许就是志愿者们保持纤瘦的原因之一。在毕生致力于研究脂肪的科学家眼中，脂肪不是什么坏东西。这些被油滴包裹

的细胞是人体储存的应急干粮，在找不到食物的情况下，就靠它们维持机体的运转。在漫长且物质匮乏的人类历史上，大饥荒一再上演，每次可能导致2/3到3/4的人口消失，而真正能从灾难中幸存下来的，都是皮下脂肪饱满、体格健壮的胖子们。

BBC一本正经地解释道，这些胖子就是现代人的祖先。从某种意义上说，是胖子让人类延续至今，他们将肥胖的基因留在了世上大多数人的血脉中。

相对而言，也许一些瘦子在继承基因的时候出了点岔子。4周的实验进行下来，10位志愿者几乎吞下了两倍于日常所需的热量，但其中最辉

煌的战绩也不过是增重6.5千克。这意味着，没有人达到临床意义上的“超重”。最神奇的事情发生在亚裔男子马丁·黄身上。大吃特吃了4周之后，他看上去一点也没变胖——事实上他的脂肪含量也没有任何增长。根据体检报告，他增加的都是基础代谢率，也就是说，所有吃下去的热量，都在黄先生的体内长成了肌肉！

天知道这是怎么回事儿，也许每个人的机体对体内多余的卡路里都会有不同的反应，有些人天生就能消减增长的体重。事实上，实验结束一个月后，志愿者们全都恢复了从前的体重——没有节食，也没有更多的锻炼，就是不知不觉恢复了。黄昉范

关爱“紫蝴蝶”

上海市虹梅路1801号仇培珍：我一个同事声音嘶哑好几个月，之后发现颈部有逐渐增大的无痛性非对称性肿块。

华山医院终身教授张延令：甲状腺结节非常普遍，其中有5%~15%的结节可能是恶性肿瘤。如果发现颈部有异常的凸起，并出现不同程度的声音嘶哑、发音困难、吞咽困难和呼吸困难，一定不要掉以轻心。

每年5月的最后一周为国际甲状腺周，今年的主题为预防甲状腺癌。受环境污染、辐射伤害、饮食结构以及心理压力等诸多因素影响，甲状腺癌已成为全球增长最迅速的恶性肿瘤。

甲状腺是我们身体中非常重要的激素产生的器官。它好像一只蝴蝶，伏卧在我们的颈部中上方，负责合成、储存以及分泌身体所需的甲状腺激素。

门诊中许多病人常会咨询：为什么甲状腺疾病更容易缠上女性呢？事实上，这与女性的性格特征、生理特征、遗传特征都有一定的关系。另外，女性比较情绪化，不良情绪是甲状腺疾病的重要诱因。

所谓健康，其实是日常生活中对自己细致入微的呵护。建议读者朋友洗澡的时候用手抚摸自己的颈部是否有异常的凸起或感觉，每年做一次专业甲状腺B超和血液指标检查。避免颈部多次的放射线接触。饮食上碘的摄入要适量，如果平时食用有碘盐，就没必要多吃海带、虾皮、紫菜和淡菜等含碘量高的食物；如果食用无碘盐，每周就适当多进食一些海鲜。

揉着穴位见周公

劳宫穴位于手心正中，握拳时中指指尖点到的地方就是劳宫穴。神门穴位于手腕手掌侧腕横纹的正中。鸠尾穴位于胸骨下端胸骨剑突处。巨阙穴在鸠尾穴向下两横指宽的位置。按揉这四个穴位各3分钟，有养心、安神、助眠的功效。黄坤

【医学前沿】

并不是每一个咖啡馆中的聚会都能吸引英国广播公司(BBC)科学栏目“地平线”摄制组的关注，不过，伦敦的这次聚会显然不容错过：10个不同肤色、身材苗条的志愿者相聚一堂，开始一个月的暴饮暴食大赛——不为选出“大胃王”，相反，专家们想要发掘体重背后的奥秘：瘦子能通过狂吃变胖吗？

医学界总是以胖子为研究对象，这次的研究却以身体纤瘦的人为对象，10位志愿者都是当今欧洲社会里日益罕见的纯天然瘦子。这些人的平均体重仅63公斤。在为期一个月的实验中，他们每天摄入的热量必须两倍于身体所需，且不进行任何运动。