



“胃病”久治不愈会是胰腺的问题吗？

生活实例

52岁的王先生是一家公司的销售经理,平常在外应酬很多,最近老是感觉胃部不适,以为得了“胃病”,便在药店里买了点保胃的药,吃了一段时间,感觉好了些。过了两个月,感觉又不舒服了。在家人的催促下,他去医院消化科就诊,做了胃镜,发现是慢性浅表性胃炎。于是王先生推掉了不必要的应酬,并且按医嘱服药。可两个月下来,症状还是一直反反复复,而且体重也下降了不少。再次检查发现,肿瘤指标CA19-9偏高,怀疑是胰腺的肿瘤。进一步做上腹部CT发现胰腺体尾部一巨大的肿瘤,并且肝脏上也发现了转移灶,失去了宝贵的手术机会……

胰腺癌是一种发病隐匿、极为凶险、高度恶性的消化道肿瘤。尤其是胰体尾癌,症状往往表现更为隐匿,发现时肿块更大,远处转移很可能已发生,其预后不及胰头癌。在美国,胰腺癌位居恶性肿瘤死亡的第四位。在我国,胰腺癌已成为人口死亡的十大恶性肿瘤之一。随着人们生活水平的提高,饮食结构和生活习惯的改变,我国胰腺癌的发病率呈逐年上升趋势。近年上海市区恶性肿瘤总发病趋势下降,但胰腺癌发病率却呈明显上升趋势,列全市恶性肿瘤第八位,死亡率位列第六位。

胰腺癌诊断主要依靠临床表现和影像学。早期因胰管梗阻致管腔内压力增高而出现上腹部不适是胰腺癌常见的首发症状,但由于其非特异性,往往容易被误认为是胃肠道疾病。由于多数就诊者为中老年人,有的像王先生平常应酬又很多,很容易就被当作慢性胃炎治疗,加上慢性胃炎病程迁延,

易反复发作,等到黄疸、消瘦、腰背酸痛等症状出现时才考虑到胰腺癌而就诊的不在少数。因此临床上,当出现上述情况时,应提高警惕,考虑是否是胰腺癌造成的。

怀疑胰腺癌的人和胰腺癌的高危人群,应首选无创性检查手段进行筛查,如B超、CT和血清学肿瘤标志物等。肿瘤标志物(如CA19-9等)的联合检测,并与影像学结果相结合,可提高阳性率,有助于胰腺癌的诊断和鉴别诊断。

胰腺癌治疗的方法主要包括手术、化疗、放疗和生物治疗等。根治性手术仍然是胰腺癌唯一有效的治愈方法,但手术复杂、创伤大、并发症发生率高。目前临床上推行个体化治疗和多学科综合治疗,可以提高胰腺癌的治疗效果和远期生存率。

图 TP 虞先濤 (复旦大学胰腺肿瘤研究所所长、复旦大学附属肿瘤医院胰腺外科主任)

警示！胰腺癌高危人群

- (1)年龄大于40岁,有上腹部非特异性不适;
- (2)有胰腺癌家族史;
- (3)突发糖尿病,特别是不典型糖尿病,年龄在60岁以上,缺乏家族史,无肥胖,很快形成胰岛素抵抗者。40%的胰腺癌病人在确诊时伴有糖尿病;
- (4)慢性胰腺炎病人,目前认为慢性胰腺炎在小部分病人中是一个重要的癌前病变,特别是慢性家族性胰腺炎和慢性钙化性胰腺炎;
- (5)导管内乳头状黏液瘤亦属癌前病变;
- (6)患有家族性胰腺瘤息肉病者;
- (7)良性病变行远端胃大部切除者,特别是术后20年以上的人群;
- (8)胰腺癌的高危因素有长期吸烟、大量饮酒,以及长期接触有害化学物质等。

压力大饮食不当肠胃易“超龄” 有不适及时体检加做内窥镜

近年来中国肠胃疾病高发,肠胃癌的发病率和死亡率居高不下,而早期诊断率却远远低于世界平均水平。在“胃年轻——我要行动起来”爱胃月大型健康公益活动中,《中国12城市肠胃年龄洞察》报告发布,结果发现,作为社会的中坚力量,35岁-55岁人群的肠胃健康意识薄弱,胃未老而先衰的现象很普遍,参加

调研的人群中绝大多数人肠胃年龄大于生理年龄。由于肠胃健康理念在中青年人群中未能充分普及,患病人群年轻化的同时,肠胃却出现老龄化现象,需引起这一人群对于肠胃健康的关注,树立积极主动的健康观,采取措施永葆肠胃“年轻”。与肠胃超龄同时存在的还有经常性的肠胃不适问题,三餐饮食习惯缺

乏规律,工作等原因背负较大的精神压力。

肠胃状况能够反应每个人的健康状况,生活习惯不好、精神状况不佳都会引起肠胃超龄和早衰,加剧肠胃健康隐患。而只有培养和坚持良好的饮食规律,适度运动,提高睡眠质量,有不适时早发现、早诊断、早治疗,并定期配合内窥镜检查,才能够主动预防和治疗肠胃疾患,保持肠胃健康。在很多发达国家,内窥镜检查已经成为非常普及的定期体检项目,是医学界公认的消化道早期癌症筛查的金标准。

虞睿

手术也能解除便秘顽疾

上,近3个月症状必须满足以下2条或多条:①排便费力;②排便为块状或硬便;③有排便不尽感;④有肛门直肠梗阻和阻塞感;⑤需要用手辅助排便;⑥排便少于每周3次。(2)不用泻药几乎没有松软大便。(3)不足以诊断为肠易激综合征(IBS)。而原发性便秘又分为以下四大类:正常传输型便秘、慢传输型便秘、出口梗阻型便秘和慢传输/出口梗阻混合型便秘。

小程符合以上诊断标准,并属于慢传输型便秘,推测与结肠先天发育不良有关。术中探查也证实她的结肠冗长,缺乏正常结肠带和肠脂垂的解剖结构。便秘的手术术式尚无

国际统一标准,为小程设计采用的是自主创新的结肠次全切除、保留精确长度的结肠塑型成储袋与直肠行端侧吻合术式。手术圆满成功,术后恢复良好,五天后恢复了正常饮食和规律大便,二周后大便成形、规律,每日一次。甜美阳光的笑容时隔一年再次出现在女孩脸上。

严重的顽固性便秘患者所承受的生理、心理痛楚是正常人无法想象的,毫无生活质量可言,严重影响正常的生活。接诊到此类患者后,外科的医护人员精心钻研,经多次动物实验,研究出结肠次全切除后保留精确长度的结肠塑型成粪便储袋以保留部分结肠功

让人抓狂的『拖延症』不能再拖了

知“心”话

每逢岁尾年末,回顾一年的工作和生活,很多人惊呼时间过得太快,太多事情该做还没做,不免再次为“拖延症”懊悔起来。小时候课本中“寒号鸟”的故事还犹在耳畔,“哆罗罗,哆罗罗,寒风冻死我,明天就垒窝。”“拖延症”这一名词虽然很流行,但是目前并没有被纳入心理障碍的诊断体系,也没有权威的定义,但是这种习惯拖延的行为在人群中却很普遍,而且往往会带来负面的后果和消极的自我评价,让人陷入自我挫败的恶性循环。

心理学家一直在关注如何解决“拖延”,以下提供几种应对方法——

1. 分解任务:可以尝试将大的目标,尤其是那些需要花费很多时间精力的任务,分解为小的任务,你会觉得更容易完成,完成后的成就感又帮助你逐步完成最终的大目标。比如,如果你想在工作之余完成一篇难度很大的学术论文,你可以设定每天写作半个小时,这样,目标就显得更易操作。
2. 改变时间观念:曾做过一个游戏,将我们觉得漫长的80年的一生,用“月”作为计时单位,用格子显示在一张A4纸上时,心中顿生“人生苦短”的紧迫感,因此用“天”甚至“小时”而非“月”作为计算单位倒计时,会让自己减少拖延。另外,时间安排一定要留有余地,例如一名职业女性很难保证在重要工作节点之前,孩子不会突然生病急诊。
3. 直面自身,悦纳自己:如果你总是害怕失败,害怕被批评和嘲笑,不愿意面对自己的弱点,从而导致习惯性拖延,那么,直面问题,寻求帮助才是解决之道。如果个人能力的确有缺陷,就想办法提高,或者用其他方式来解决。不要总是批评自己,善于发现自己的优点,接纳自己是改变的第一步。更多地思考把事做好能够带来的好处。同时,当你取得微小的成就时,不要觉得自己离目标还很远,及时庆祝自己的每一个小胜利。

刘文娟(复旦大学附属中山医院心理科)

能,再与直肠行端侧吻合术式。经诊治的数十例顽固性便秘患者,无一例出现手术并发症,手术效果立竿见影,术后二周左右大便即成形、规律,一般一日一两次大便。与报道的其他术式比较,没有常见的腹泻、大便次数过多、大便不成形等术后症状,显著改善了便秘患者的生活质量,帮助病人解决便秘困扰,重回健康人生。

周光文 (上海交通大学附属第六人民医院普外科主任医师、教授、博士生导师)

上海夕阳红口腔门诊部

电话: 62490819 62498957

地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广2015第08-20-0226号 医广证有效期: 2015年8月20日至2016年8月19日止

弘扬茶文化 茶道助健康1元茶体验活动启动了

神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之。茶在中国被誉为“国饮”。茶文化和茶养生源远流长,当家度日七件事“柴米油盐酱醋茶”,体现了茶在日常生活的重要性。都说常饮茶者助健康,为弘扬茶文化,回馈广大茶友,上海茶叶行业协会会长单位(原上海茶叶进出口公司,现上海天坛国际贸易有限公司)特启动 1元茶申领体验,现仅需支付1元即可体验价值98元的绿茶。

体验条件:60岁以上可实名制申领,每个家庭终身限一次
因领取者众多,务必电话预约,否则无效!

领取流程:1、先电话预约

2、按通知时间前往领取。

预约热线: 400-099-1315

地址:上海杨浦区黄兴路1号中通大厦6楼(上海茶叶行业协会会长单位)

乘车路线:地铁12号线 宁国路下1号口出即到,公交842 538 137 8 942 路黄兴路长阳路下

祛青春痘为何不信任 因走了太多弯路

◆ 余兰

有些人脸上长满了大大小小的青春痘,对学习生活带来了很大影响。这些大大小小的青春痘,家长和本人都想尽了办法,它们都可能以前用过大量的外用祛痘面膜和外用祛痘产品,青春痘被硬压下去。所以导致皮肤表面看上去很平、很光。但是炎症全都埋在皮肤底下,表面呈红色状态。一旦停用,就会爆发,比原来更严重。排泄是皮肤的主要功能之一。体内没有对准内调,新的痘痘不断往外长,靠激素压下去的后果就是留下难看的凹洞疤痕。大多数人认为痘痘不看会好的,这就是所谓“自己会好的”后遗症。然而提起青春痘的人都会异口同声地讲我们看了很多地方,用了很多祛痘产

品,中西药都吃过,但结果都不好,导致失去信心。所以告诫大家,青春痘要接受正确的祛痘,胡乱祛痘浪费时间又浪费金钱。

在昌平路667号的青春痘专家,她从医院辞职出国深造,回国后专业从事祛痘事业。在20多年的祛痘中,把发痘痘的体内类型分辨得清清楚楚,看透内部问题到底出在哪里,进行调理,才能把多年的痘痘和痘印完美祛除。

祛痘热线:021-61220588
地址:静安区昌平路667号
祛痘时间:每周二、三、六、日上午9时至下午4时