

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第23期 | 2014年8月13日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

## 胰腺癌发病率呈快速上升趋势,专家劝诫——吃饭都想工作,压力“山大”很危险

◆ 贺天宝 吴瑞莲

日前,在中国临床肿瘤学会、上海市医学会肿瘤专委会等联合主办的第四届胰腺癌上海论坛上,上海交大医学院附属第一人民医院肿瘤科主任王理伟教授介绍,近10年来,胰腺癌在我国发病率已翻了三番。在我国上海等经济发达地区,胰腺癌新发病例数已上升到男性第6位,女性第7位,并且呈快速上升趋势。其中,久坐不动、忙于应酬,平时连吃饭都想工作“压力山大”的白领精英,正是胰腺癌的目标对象。他建议,40岁以上,有长期吸烟史,胰腺癌家族史,近期有糖尿病发生而无糖尿病家族史,有胰腺慢性疾病等为胰腺癌的高危人群,应调整生活方式,并开展有针对性的检查,做到早防早治。

### 应酬多、吃得好,胰腺压力大

王理伟教授表示,过去胰腺癌的患者群以老年人人居多,现在四五十岁左右的中年人已经成为疾病的“主力成员”,尤其是那些平时缺乏运动,工作压力山大、应酬多的企业高层。患病年轻化的原因主要与生活方式改变、环境因素影响以及医疗检查技术进步等有关。

当我们在吃东西的时候,胰腺就会分泌含有消化酶的胰液,这是消化肉类、油脂和碳水化合物的主要力量。在如今快节奏的工作状态下,许多人会抓紧吃饭时间,或思考问题,或继续手头上的工作,如此一来,会使血液集中于大脑,从而导致消化系统血流量相对减少,既影响食物消化,又妨碍了胰液的分泌。

吸烟是唯一被公认的胰腺癌发病高危因素。国外大量前瞻性研究和病例对照研究表明,吸烟的胰腺癌患者与非吸烟者死亡的危险比在1.6-3.1:1。实验研究已经证明,烟叶中的致癌物质可以引起胰管上皮的癌变。

而工作压力大会导致胰腺功能受损。研究发现,糖尿病患者患胰腺癌的几近是正常人群的2倍。胰腺癌患者的糖尿病发病率也几乎是正常人群的2倍。因此,没有糖尿病家族史的病人突然发现患糖尿病时一定要认真检查,排除胰腺癌。对于有胰腺癌发病风险的人群来说,适当地调整自己



名 医 榜

王理伟

主任医师、教授

上海交通大学医学院附属第一人民医院肿瘤科主任、肿瘤学教研室主任,上海交通大学胰腺癌诊治中心主任,肿瘤诊治中心首席专家,兼任上海市胰腺疾

的生活节奏,减少生活的压力是预防胰腺癌的一个有效方法。

### 患有胰腺癌不要盲目忌口

王理伟教授说道,不少患者认为,肿瘤生长也需要营养,如果给予太多的营养,肿瘤会长得更快,因此患上胰腺癌之后就变得什么都不吃。事实上,胰腺癌患者中有近85%伴有营养不良,胰腺癌患者最后的死因大多不是肿瘤太大,而是营养不良。

据介绍,肿瘤患者如果营养不良,其术后5年生存率会更差,生活质量差,治疗耐受及敏感性低,这在胰腺癌患者中更为明显。王教授解释道,营养不良可以导致患者的免疫力下降,加速肿瘤的生长,并可导致一系列并发症。如对手术的耐受性下降,甚至丧失手术机会;术后则易发生感染、吻合口瘘、切口愈合不良等并发症。有相当部分患者由于营养不良而无法接受或坚持放疗、化疗。营养不良的患者生存率和生存质量显著低于营养状况良好的患者。

因此,王教授建议胰腺癌患者不必忌口,需要科学合理饮食,注意碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例,要以碳水化合物为主,脂肪和蛋白质的量要适宜,要食用宜消化吸收的蛋白质,如瘦肉、鸡蛋和鱼。烹调方法可以采取煮、炖、熬、蒸、溜、余等方

病重点实验室主任

美国癌症研究会正式会员,美国临床肿瘤学会正式会员,中国临床肿瘤学会执行委员会委员,上海市抗癌协会理事,上海市肿瘤专科委员会委员,上海市化疗质控中心专家委员会委员等

擅长:胃肠道肿瘤转移机制、肿瘤分子靶向治疗、肿瘤多学科综合治疗及临床肿瘤基因组指导下的个体化治疗

法,不要用油煎、炸、爆炒等方法,防止因食物油脂过多而使胰腺过度分泌。此外,胰腺癌确诊时患者有体重减轻是非常普遍的现象,这一群体的患者在治疗期间还经常经受严重的外分泌腺功能障碍等,因此在餐中补充一定的胰酶对于控制疾病症状和治疗化疗副作用是有益的。

此外,王教授表示,门诊病人中几乎没有不吃中药的。他表示,中医药的确是胰腺癌综合治疗的组成之一,与西药相比,并非着眼于直接杀灭癌细胞,而是注重于“扶正”调理。中医药有助于增强机体的抗癌能力,降低放、化疗的毒性,改善临床症状,提高患者生活质量,并有可能延长生存期,可以作为胰腺癌治疗的重要辅助手段。然而药三分毒,尤其是那些具有毒性的药物容易对肝脏造成损伤。他建议患者还是需要接受科学合理的治疗。

在胰腺癌的诊治过程中,强调遵循多学科综合诊治的原则,由肿瘤内、外科、放疗科、影像科和病理科等学科专家共同参与,根据肿瘤的分子生物学特征、病理类型和临床分期等,结合患者的体能状况等进行全面的评估,制定科学、合理的个体化诊疗计划。同时,在治疗期间及时对疗效进行评估。据了解,按照这一诊疗模式,上海交通大学医学院附属第一人民医院胰腺癌的确诊率高达90%,平均生存率提高了10%。

## 健康圈

■ 8月14日上午9:30,上海交通大学附属第六人民医院将在门诊15楼宣教室由眼科主管护师蔡燕带来“老年性白内障的防治与护理”科普讲座。

■ 8月15日9时至11时,复旦大学附属肿瘤医院与上海市浦东医院乳腺外科将在浦东医院第二门诊大厅举办联合义诊,义诊免专家挂号费。

■ 8月16日下午2:00-4:30,上海儿童医学中心将在一楼演讲厅举办“儿童过敏性呼吸道疾病的夏季治疗”科普讲座,讲座内容包括中药药膳、食疗等,并将现场演示两套可以在家庭中开展的鼻炎和哮喘按摩操。

■ 8月17日下午2时至4时,新民健康工作室联合优尊健康教育讲师专家团队,共同开展“颈肩腰腿痛防治系列讲座”第三场在名都城俱乐部(古羊路1129号)举办,邀请知名脊柱外科专家主讲。届时还将进行现场咨询、公健操教学等。报名限额40名。可直接拨打新民健康工作室热线021-64061580(周一至周五10:00-17:00)报名参与。

■ 8月18日上午11时,长海医院将在门诊1楼大厅由皮肤科主治医师秦晓峰带来“夏季常见皮肤病的防治”科普讲座。

■ 8月18日中午12时,复旦大学附属中山医院将在门诊大厅一楼由眼科主治医师牛蔚然带来“眼科体检报告解读”科普讲座。

■ 8月19日下午2时,同济大学附属同济医院将在3号楼303教室由心内科主任医师蒋金法带来“冠心病的急救自救”科普讲座。

■ 8月19日下午2时,浦东新区公利医院在门诊健康俱乐部由内分泌科副主任医师朱鸿玲带来“甲状腺疾病的饮食管理”科普讲座。

名 医 榜



魏锐利

主任医师、教授、博士生导师

第二军医大学附属长征医院眼科主任。中国超声医学学会眼科分会专业委员会委员,全国眼耳鼻喉眼整形学组委员,中国眼科学会分会委员、上海市医学会眼科学分会副主任委员、上海市医学会眼科学分会眼整形及眼整形学组副组长、全军眼科专业委员会常委等职务。擅长飞秒激光治疗近视、准分子激光治疗近视,超声乳化白内障手术治疗等。

## 眼底病合并白内障,先治哪一个?

◆ 魏锐利 程金伟

许多眼底病患者认为:既然因为有黄斑变性、糖尿病视网膜病变,眼底条件不好,不仅增加了白内障手术的难度,而且视力提升没有普通病人明显,那何必动手术?这个观念其实是错误的。那么,如果同时患有这两种疾病,到底应该先选择治疗哪一种呢?

一个老年人常常合并有数个老年性眼病。特别是眼底病与白内障,两者互相负面影响:黄斑变性、糖尿病视网膜病变等各种眼底病可以加快白内障的发展,而白内障的出现又制约着黄斑变性、糖尿病视网膜病变等各种眼底病的诊断和治疗。若同时存在白内障和眼底病变,先治好白内障,是诊断、治疗眼底病变的必要条件。因为眼底必须要用造影等检查才能看得到,而白内障使眼晶体混浊,使得眼底造影无法实施。而且如果不手术,白内障始终存在,浑浊的晶状体阻断了进出光线,使眼底接受不到充分的光线,用

进废退,眼底功能会进一步衰退。

需要注意的是,针对眼底病患者,白内障手术也不是百无禁忌的。在许多情况下,是不能进行白内障手术的。对于眼底病患者,白内障手术的禁地包括:视网膜脱离患者;严重的眼底出血、玻璃体积血患者;严重糖尿病患者血糖控制不佳者;眼底病导致的新生血管性青光眼患者;合并慢性泪囊炎、急性结膜炎等情况眼部感染性疾病患者;全身基础疾病不能有效控制,如:充血性心力衰竭、肺结核活动期、肺感染或哮喘以及近期发生脑中风、心肌梗塞者。因此,针对合并眼底病患者的白内障手术,术前准备和检查特别重要。

眼底检查是合并眼底病患者白内障手术的检查重点。目前,随着眼部超声、光学相干断层扫描、眼底血管造影等眼底检查技术的进步,可以得到准确的眼底检查结果,为白内障手术的顺利开展奠定安全的基石。



## 肿瘤凋亡前沿报告

肿瘤国际临床取得惊人突破,肿瘤凋亡“神奇按钮”已找到。美日科学家运用β-1,3-D-葡聚糖为核心的天然生物疗法,成功诱导肿瘤自然凋亡。

《国际肿瘤医学杂志》报道:β-1,3-D-葡聚糖具有强烈抗肿瘤活性,可诱导肿瘤细胞分化或凋亡,肿瘤抑制率通常达99%。日本大阪大学研究表明:它能抑制肿瘤新生血管生成,有效抑制癌细胞转移及复发肿瘤的生长,促肿瘤细胞自然凋亡。

美国路易斯维尔大学、日本东京大学大量研究证实:它能全面活化肿瘤坏死因子,GM-CSF、IL-6、IL-12、INF-α、INF-γ等细胞因子,并激活树突状细胞、巨噬细胞、NK细胞等抗肿瘤细胞。高效修复免疫系统,促其活性升高20倍以上,具有抗肿瘤、抗病毒、抗炎等功效。

目前,国际前沿以β-1,3-D-葡聚糖诱导肿瘤凋亡,防止复发转移,延长生存期。8月14-16日,科发健康管理中心特邀多名资深肿瘤专家,结合患者病情深度剖析该成果最新应用,免费咨询指导。每天限10位,须提前预约:64825988;地址:中科院上海生命科学院内漕宝路500号9号楼1楼