

吸烟是胰腺癌公认高危因素

倪泉兴教授建议先外科后内科尽早诊疗

在4月26日举行的新民健康大讲堂上介绍了胰腺癌的病理、现状和危害程度之后，倪泉兴教授回到了本次讲座的主题“预防肿瘤，我们一起行动”，向市民们介绍了胰腺癌的致病因素、高危人群、防治方法和看病技巧等，并回答了市民的提问。

哪些因素会引起胰腺癌？

临床研究发现，胰腺癌的致病因素很复杂，有内源性的（遗传因素）和外源性（环境、饮食等因素）。在切入正题之前，倪泉兴教授介绍了几则亲身经历的事例：“有一家父子三人，大儿子得了胰腺癌住院开刀，父亲一直陪伴，出院后父亲心想我也检查一下，结果发现也是胰腺癌，后来父亲住院开刀，小儿子来陪，出院时小儿子也检查发现患有胰腺癌。还有一对母女，母亲和女儿都有胰腺癌。姊妹兄弟一同发病的概率也比较高，因此，有胰腺癌发病史的家庭要特别引起重视。”

1. 吸烟是唯一公认的胰腺癌高危因素

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。

倪泉兴教授大声疾呼：“已经抽烟的赶快戒烟，不抽烟的千万别到烟雾缭绕的棋牌室去打牌，二手烟和一手烟一样有害！”

2. 多吃蔬菜水果，少吃四条腿的牛肉

世界癌症研究基金会和美国癌症研究所总结了饮食与胰腺癌关系，认为富含红肉（猪、牛、羊肉）、高脂肪和高能量的食物可能增加胰腺癌的危险性，而通过摄入富含蔬菜、水果的饮食可预防33%-50%的胰腺癌发病率。

3. 有家族史者大大超过无家族史者

胰腺癌的发病在有家族史者是无家族史者的3-13倍，据报道，家族中有1人发病其他家庭成员患胰腺癌的风险是一般人群的4倍，如2个人发病则升至12倍，3个人发病竟高达40倍。倪教授碰到过多起母女、父子、兄弟姐妹、祖孙三代的胰腺癌家族，正对此加强研究。

4. 反复发作慢性胰腺炎疾病有癌变倾向

反复发作慢性胰腺炎、胰管结石或结石性胰腺炎具有癌变倾向，可以认为是一种癌前期病变。应注意原发病的治疗，做到密切随访。8年前，倪泉兴教授为一名病人切除了胰管结石，8年后该病人又患上了胰腺癌，因此，慢性胰腺炎也应当引起重视。

5. 糖尿病患者胰腺癌几率是正常人2倍

研究发现，糖尿病患者患胰腺癌的几率是正常人群的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，一定要认真筛查胰腺癌。

6. 良性肿瘤也可以恶变为胰腺癌

和其他器官一样，胰腺也有许多良性肿瘤。例如浆液性或粘液性囊腺瘤、实性假乳头状瘤、导管内粘液性乳头状瘤等，其中也可以恶变为胰腺癌，尤其是粘液性囊腺瘤和导管内粘液性乳头状瘤。

7. 口腔疾病应及时治疗

有研究表明，龋齿和其他口腔炎性病变、细菌孳生也会增加胰腺癌的发病。

8. 其他因素也应引起重视

患有家族性腺瘤息肉病者、良性疾病行远端胃大部切除者、胆道疾病、胆囊手术切除、幽门螺杆菌阳性者也会增加胰腺癌的发病危险。

哪些人是胰腺癌的高危人群？

- (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) 导管内乳头状粘液瘤亦属癌前病变。

(6) 患有家族性腺瘤息肉病者。

(7) 良性疾病行远端胃大部切除者，特别是术后20年以上的人群。

(8) 长期吸烟、大量饮酒，以及长期接触有害化学物质等。

■ 高危人群需注意哪些问题？

1. 戒烟并远离二手烟
由于胰腺癌多为中老年人，他们常常有吸烟史，因此必须戒烟。尤其重视二手烟的危害，减少去烟雾缭绕的棋牌室等场所。

2. 避免大量饮酒损伤胰腺
已经明确大量饮酒对胰腺也有损害，应注意节制饮酒。

3. 及时治疗胰胆疾病和幽门螺杆菌
及时治疗急性慢性胰腺炎和胆道疾病，幽门螺杆菌阳性者也应及时治疗。

4. 少吃煎炸腌制食品和牛羊猪肉
养成健康的饮食习惯，少吃高脂肪、高热量、熏烤煎炸食品及腌制食品，要少吃四条腿的（牛、羊、猪），多吃两条腿的（鸡、鸭、鹅）、没有腿的（鱼虾）食物。

5. 多吃花椰菜可预防DNA损伤

适当多吃些粗粮、蔬菜和水果，尤其要多食花椰菜、十字花科即青菜类蔬菜，因为它们含有异硫氰酸盐类物质，可以预防化学物质诱导的DNA损伤和多种肿瘤的发生。

6. 多在阳光下户外有氧运动
坚持适度的体育锻炼，阳光下的户外有氧活动可以促使机体产生结合蛋白I。而结合蛋白I具有抗氧化、抗肿瘤的作用。

7. 可适当多饮绿茶
绿茶中也含有抗氧化成分，应经常饮用。本报记者 金恒

■ 看病技巧>>>

尽早找到合适的医院 先外后内避免延误手术时机

和做事一样，看病也需要技巧，掌握看病的技巧可以有助于减少就诊的次数、减少重复的检查、减少就医的花费，能够尽早找到合适的医院、科室、治疗的医生以及最合理的治疗方案，能尽早进行手术、化疗、放疗等有效治疗。

倪教授说，他很赞同一些病员跟他介绍的看病经验。例如西医辨病，中医辨证，因此他是先看西医再看中医，先搞清疾病再治疗症状。先看外科再看内科，因外科医生首先考虑的是需要手术的外科疾病；内科医生首先考虑的是需要服药的内科疾病。因此，首先要鉴别出可手术的外科疾病，尤其是肿瘤，再去内科，否则会延误手术时机。

用健康传递爱，我们一直在行动

——尚体运动健康商城，室内运动健康的不二之选

健康在脚下——在家跑出健康人生

健康从来都不是一件很难的事情，从脚下做起，跑向健康。尚体运动健康商城，汇聚世界知名跑步机品牌，功能齐全，以最优质的服务为市民打造一条通往健康的道路，让市民在家跑出健康人生。

品质健身 从SOLE开始

市民如果追求健康家居生活的品质，可以选择SOLE跑步机。由于对高品质的追求和高档次的市场定位，SOLE也由此被誉为跑步机中的“宝马”，成为中高端家用跑步机的代名词。高精度超大液晶显示屏、车载高保真音箱、大功率双风扇、强劲动力马达、专利避震、羽轻折叠系统等，让市民在家轻松感受顶尖技术，享受健康生活。

SOLE只为经典呈现，SOLE跑步机专业成就品质，品质保障安全，让市民买得放心，用得舒心。

智慧健身、专业减肥 从YOWZA开始

YOWZA优沃跑步机，借助领先科技将智能的概念带入跑步机中，特有的IWM系统能够为您提供针对性的运动方案，让运动不再白费力气并有效防止伤害的发生。如果您正为减肥而苦恼，那YOWZA将带给您巨大的惊喜。“IWM”智能

上海市卫生计生委、市体育局和新民晚报社联合举办的新民健康大讲堂于4月26日下午在普陀区曹杨街道社区文化中心举行。

作为新民健康大讲堂的支持单位，尚体运动健康商城体验点如期与普陀区市民见面。其间，展出的律动机和等速训练设备，博得了市民的广泛关注。大家纷纷体验，并赞扬效果非常好，感觉非常舒适。

用健康传递爱，用健康诠释爱，尚体一直在行动，就在您身边。

体重管理跑步机，轻松减肥，正确管理体重，一切都如您所愿。

据了解，YOWZA优沃将在2013北京体博会上正式发布“MyLivelight”智能健身系统，真正实现“人机对话”的质变，正式开启第四代智能跑步机新时代。

科技时尚健身从PROTEUS开始

如果您是苹果的忠实粉丝，那您一定不能错过Promaster苹果系列产品。PROTEUS苹果跑步机整个机身外观简单流畅，设计简约却绝不简单，它可与苹果系列产品连接在一起，用您的iPhone、iPad就可以操纵跑步机，恰到好处地与您的工作生活相对接，尽显科技环保新时尚。



健身新思维 专业为健康

力量训练促健康

等速训练是现今在运动科学与康复医学界被公认最安全也是最有效的肌力训练方式。Bodygreen等速训练设备通过独特电动控制系统设计，运用最低的成本效益创造最大的训练与安全效果的阻力训练，让运动塑身也可以这么轻松与安全；通过特殊的阻力设计，可以极大或极小力进行各种重力训练，且为双向水平等速度的运动，协助全身的肌肉训练、康复训练、身材体能的保持，特别针对妇女、运动伤害康复训练者、中老

年人及慢性关节炎患者设计，效果好且无运动伤害。

克服运动惰性

运动惰性是多数人健身的“天敌”，容易半途而废。律动机是最易于坚持的健身器材，它借助于全身周期性垂直律动训练的概念，与气功、跳绳等运动有异曲同工之妙，是目前唯一能够运动到全身各处的一款健身新品。

本届新民健康大讲堂，尚体带来的律动机，一经展示便再次吸引了现场市民观众的眼球，纷纷前来体验。体验过的市民都被它新颖的外形和特别的健身方式所吸引。有市民说：“轻轻松松几分钟就有点出

汗了，效果真的很好。而且放在家中体积又小，不占地方。”

时尚塑形 瘦得健康

夏天到了，随着衣物减少，身材完全暴露出来，赘肉无处可藏，许多市民与赘肉展开了“搏斗”，尝试各种减肥绝招，在此，提醒广大市民朋友，减肥要科学，瘦身要健康。

Shake Weight摇摆铃就是其中不能错过的利器。作为风靡欧美的时尚健身产品，它充分体现了小巧精致外观之下的巨大能量。特殊的设计，让它每天只需6分钟，就可以解决手臂赘肉的老大难问题，效果是传统哑铃的数倍，非常适合白领女性和办公室一族使用。

不仅如此，尚体运动健康商城店内的T-core魔腰机是市民腰腹锻炼首选产品，它锻炼腹部肌肉的针对性更强，运动环境灵活，能够在锻炼更多的腰腹部肌肉。椭圆机能够最大程度地保护您的膝关节的基础上，达到有氧健身的良好效果，达到锻炼腿部、提臀和提高身体协调性的功效。

推广健康，推荐健康产品，让市民选择到最适合自己又能坚持下来的健身运动，是尚体运动健康商城的责任和义务，尚体一直在为市民的健康竭诚服务，用健康传递爱，尚体在行动。