

# 预防胰腺癌，健康饮食习惯很重要

□ 陈小飞 记者 李皖婷/文 倪路/图

经常在外喝酒应酬，如何保护胰腺？如何防治胰腺癌？劳累后出现心慌、手足震颤，是否患上胰岛素瘤？1月12日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安徽省中医院普外科主任医师帅剑锋与大家进行电话交流。

## 腹痛加上胰腺外分泌异常或是胰有问题

**读者：**近期感觉脐周疼痛、发胀，大便次数增多、色淡、发亮，漂浮于水面。做过B超、CT，未见明显异常，应该怎么办？

**帅剑锋：**引起脐周疼痛不适的原因很多，大致有肝胆、结肠、十二指肠、小肠、胰腺等部位的病变可引起。有大便习惯改变，依你的说法可能为脂肪泻。这与胰腺外分泌异常或不足，使生命活动所需的营养物质的吸收、摄取和利用发生障碍有关。蛋白酶缺乏的大便表现为肉质泻、有恶臭，脂肪酶缺乏的大便表现为脂肪泻，淀粉酶缺乏的大便表现为发酵性腹泻。

腹痛加上胰腺外分泌异常提示胰腺有问题，需行全面的检查，如胰腺增强CT、MRI及血清酶学检查，消化道造影，排除小肠疾患。如检查仍无阳性发现，可从饮食上调整或中医调理。

## 预防胰腺癌，健康饮食习惯很重要

**读者：**乔布斯死于胰腺癌，现在都讲胰腺癌凶险，有什么症状及怎么防治？

**帅剑锋：**胰腺癌是一种临床表现隐匿、发展迅速和预后极差的消化道恶性肿瘤，晚期胰腺癌的5年生存率在5%以下。因为位置隐蔽，早期癌变在体检中难以被发现，而胰腺本身神经不丰富，早期肿瘤不会引起疼痛，也缺少典型症状。大多数患者只是有食欲不振、恶心呕吐、吃饭时腹痛等消化道症状，容易被误以为胃病。后期主要为腹痛、腰背痛、黄疸等症状。

目前胰腺癌诊断主要靠影像学手段，因此，胰腺的B超、CT、MRI检查对癌的早期诊断非常重要。防癌比治癌更重要，要从生活、饮食习惯着手预防胰腺癌，要戒烟、戒酒，忌长期大量吃高脂肪、高蛋白、高糖食品，并应多吃新鲜蔬菜和水果，多吃谷类、豆类、甘薯等粗粮。

## 6类人群应定期检查胰腺

**读者：**一亲戚胰头发现肿瘤，小于2厘米，无侵犯，预后怎样？什么情况下须查胰腺？

**帅剑锋：**我国约有85%的胰腺癌患者就诊时已属晚期，仅20%左右的患者可行手术治疗。而早期胰腺癌手术切除率为90%到100%，5年生存率可达70%到100%。你亲戚为早期胰腺肿瘤，但要遵守医嘱，正规治疗。

下面六类人群须注意，定期体检。主要有：1、年龄超过40岁中老年男性；2、排除肝胆、胃肠等疾病，伴有非特异性腹痛、腹胀的患者；3、短期内出现不明原因消瘦、食欲下降者；4、有癌症家族史、吸烟酗酒史者；5、急、慢性胰腺炎者；6、无肥胖并产生胰岛素抵抗的糖尿病患者等。

## 一周病情播报

### 单独进餐易患胃病

一项研究显示，经常单独进餐的人容易患胃病。真的是这样吗？

合肥市一院消化内科主任彭琼6日解释说，当人精神愉悦的时候，其胃液的分泌也相对比较旺盛，可促使胃肠加快蠕动，使食物尽快地消化和吸收，消化系统也就保持畅通无阻；相反，单独进餐的人心情不开朗，容易产



本期指导专家 帅剑锋

安徽省中西医结合外科常委。从事临床、教学、科研工作20年，擅长治疗肝、胆、胰及胃肠系统疾病，尤其擅长腹腔镜手术、内镜治疗，在临床上中医药应用有丰富的临床经验。

## 劳累后心慌，可能是患上胰岛素瘤

**读者：**一亲戚经常劳累后出现心慌、手足震颤，快速进食后缓解，有医生说胰岛素瘤可能，怎么检查及治疗？

**帅剑锋：**胰岛素瘤病人的典型症状为低血糖发作，引起两组相联系症状。一种是冷汗、心慌、四肢发凉、手足震颤等交感神经兴奋症状，另一种是头痛、头晕、焦虑、举止失常、精神恍惚甚至有癫痫样发作等神经精神方面症状。须首先确定症状是否由低血糖引起，其次低血糖原因是否为高胰岛素血症，最后明确是否有肿瘤及肿瘤的部位。建议住院检查。手术是治疗胰岛素瘤的唯一有效方法。

## 胰石症病人无明显腹痛，无需治疗胰石

**读者：**别人是胆囊长结石，有一亲戚是胰腺长结石，怎么回事？

**帅剑锋：**胰腺长结石伴有由其引起临床症状者称为胰石症。有人将其分为真性结石(胰管内结石)和假性结石(胰实质内钙化灶)两类。在绝大多数情况下，胰石症不是一种独立的疾病，它的形成与发展与慢性胰腺炎互为因果，其被看做慢性胰腺炎诊断的主要指标之一。目前认为，胰石症病人无明显腹痛，仅表现为胰腺内、外分泌功能障碍者，无需针对胰石本身治疗；对伴有炎症腹痛频繁发作的，无论其胰腺功能如何，均应内镜下取石或碎石或手术治疗。

生紧张、烦恼、气愤等不良情绪，会对消化系统造成极大伤害。它能使人体胃肠的血管收缩，阻碍正常的消化活动，抑制胃中消化液的分泌，这对胃部来说，是十分危险的征兆。

专家建议，有条件的市民，最好和家人、朋友或同事一道进餐，大家说说笑笑，轻松愉快，开心又健康。 苏洁 记者 李皖婷

## 下期预告

### 中医方法巧治小儿腹泻

小儿腹泻您了解吗？腹泻反复难愈怎么办？您知道中医是如何治疗小儿腹泻的吗？中医治疗这种疾病疗效怎么样？真的有不吃药不打针的方法吗？下周二(1月19日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省针灸医院副主任医师吴灵芝为大家提供电话咨询。

吴灵芝，从事中医临床15年，对儿科常见病诊疗经验丰富，采用中西医结合治疗小儿腹泻，厌食，多动症，脑瘫，面瘫，脊髓炎等疾病有独到之处。 王津淼 记者 李皖婷

### 天气严寒，小心一氧化碳中毒

近期降温，不少居民习惯于在家里使用煤炉或管道燃气取暖，可如果使用不当极易造成一氧化碳中毒事件的发生。合肥市疾控专家昨招呼市民，在家人遭遇一氧化碳中毒时应如何对其进行简单施救。

在生有煤炉或有管道燃气的室内，如有人出现头痛、头晕、恶心、心悸等，或是发现人在睡眠中有呻吟、挣扎、面色潮红等症状，就是一氧化碳中毒的症状，这时应迅速打开门窗通风换气，让患者吸入新鲜空气，并迅速让患者脱离中毒环境，并注意给患者保暖，做好送医院救治的准备。

若患者出现抽搐、昏迷、面色苍白、四肢发凉、大汗，体温升高等情况时，要立即拨打120急救电话，尽快送医院进行高压氧舱治疗，减少后遗症。发现有呼吸停止者，应立即做人工呼吸。

记者 李皖婷

### 气温骤降 感冒患者增多

最近几天气温偏低，前来合肥市多家医院门、急诊就诊的感冒患者人数明显增多。据了解，大多数前来就诊的患者都伴有咳嗽、咽痛，甚至发烧、胸闷等症状。

据合肥市一院急诊科主任杨静介绍，来看病的以老年人和孩子居多，老年人很多都是有慢性支气管炎、肺气肿等呼吸道疾病的基础病患者。本身这些老病号的抗病能力就差，在冷空气的刺激下，呼吸道黏膜的防御能力降低，呼吸道疾病很容易复发。而现在不少家长给孩子过度保暖，出入空调房不注意增减衣物，室内外温差大容易引起感冒。

专家建议，预防感冒要注意远离病源，注意饮食的营养搭配和防止疲劳。家长要做好孩子的防病工作，尽量不要带孩子到人群密集的地方去，平时要注意通风，加强孩子自身锻炼和营养，增强孩子自身的免疫力和抵抗力。 苏洁 记者 李皖婷

### 冬季要特别呵护牙齿健康

入冬以来，前来各大医院就诊的牙科病患者明显增多。因为冬季寒冷，人们在呼吸空气时，牙齿容易接触冷空气。特别是感冒导致鼻塞后，张嘴呼吸，牙齿更是与冷空气“亲密接触”，容易引起牙痛。

合肥市一院口腔科主任陈晓阳建议市民，冬季要特别注意牙齿保洁保暖，养成早晚刷牙、餐后漱口的习惯，特别是睡前刷牙很重要。在饮食上，要多吃水果蔬菜，预防“上火”。

此外，市民需要定期进行口腔检查，早期发现，及时治疗，当牙病较难以止痛时，应尽快去医院进行治疗。

苏洁 记者 李皖婷

### 合肥口腔医院在巢湖组建医联体

记者昨日获悉，合肥市口腔医院医疗联合体成员单位揭牌仪式日前在合肥市第八人民医院(原巢湖市第二人民医院)举行。医联体成立后，合肥市口腔医院将通过开展技术帮扶、业务指导、人才培养、双向转诊等工作，让巢湖居民在家门口就可以享受到优质、便利、高效、安全的口腔医疗卫生服务。

揭牌仪式后，合肥市口腔医院牙周黏膜科、修复科、口腔颌面外科、牙体牙髓科的专家们为广大巢湖市民、儿童进行了义诊。 张婷婷 记者 李皖婷