

胰腺癌早期症状不明显，如果出现这几个信号要警惕！

有一种癌，被称为沉默的“杀手”，恶性程度高，但早期症状并不明显，以至于被发现时往往已经是晚期了，它就是——胰腺癌。
胰腺到底发挥着什么作用，胰腺癌又是什么，如何预防胰腺癌？

胰腺在身体里起这些作用

胰腺就像我们身体里的一个“多功能工厂”，它有着非常重要的作用。

胰腺能分泌胰液：

胰液里含有多种消化酶，就像“清洁工”一样，当我们吃的食物进入肠道后，胰液能把食物中的蛋白质、碳水化合物和脂肪分解成小分子，方便肠道吸收，帮助我们消化食物。

胰岛细胞分泌胰岛素和胰高血糖素：

胰腺内的胰岛细胞还能分泌胰岛素和胰高血糖素，这两种激素共同调节血糖平衡，保证我们的血糖既不会过高，也不会过低，所以胰腺还是一个尽职尽责的“血糖管理员”。

关于胰腺癌：

胰腺癌的恶性程度高，5年生存率不足10%，远远低于乳腺癌、肺癌，所以很多人称它为“癌王”。

胰腺癌的早期症状不明显

胰腺癌的早期症状不明显，多数患者确诊时已经处于晚期，癌细胞快速扩散，治疗难度极大，主要原因有以下两点：

- 胰腺的位置比较深，早期病变很难被腹部彩超等常规影像学检查发现；
- 胰腺癌的早期症状缺乏特异性，经常被误认为是胃部不适或消化不良。哪怕出现一些轻微症状，比如上腹部不适或隐痛，也很容易被大家忽视。

胰腺癌的典型警示信号

尽管胰腺癌的早期症状不明显，但当出现下面这些典型的警示信号时，就要引起重视了：

- 持续上腹痛或背痛，平躺的时候

加重，弯腰能缓解；

- 无痛性黄疸，也就是皮肤和眼白发黄，小便深黄，大便灰白；
- 不明原因体重骤降，半年内下降超过10%；
- 消化异常，比如食欲不振、恶心、脂肪泻，粪便油亮漂浮。

这些因素会增加患胰腺癌的风险

增加患胰腺癌的风险因素主要有两类，一类是不可控因素，一类是可控的高危因素。

- 不可控因素

年龄和家族遗传。年龄超过55岁的人群，胰腺癌的发病率会显著增加，这可能和细胞老化、基因突变累积有关系。

如果家族里有胰腺癌患者，其他人的患病风险会增加3—5倍。

- 可控的高危因素

吸烟：吸烟者患胰腺癌的风险是不吸烟者的2~3倍，烟草中的有害物质会直接损伤胰腺细胞，引发基因突变，长期吸烟还会降低身体免疫力，让胰腺更容易受到癌细胞的侵害。

长期大量饮酒：它会反复损伤胰腺，引发胰腺炎，而慢性胰腺炎是胰腺癌的重要危险因素之一，酒精代谢产物会损伤胰腺导管上皮细胞、腺泡细胞等胰腺实质细胞，导致细胞增生和癌变。

肥胖：体质指数（BMI）超过30的人，患胰腺癌的风险会显著增加，肥胖会导致体内激素水平紊乱，还会引发慢性炎症，刺激胰腺组织病变。

慢性胰腺炎：患者胰腺组织长期处于炎症状态，反复的炎症刺激会让胰腺实质细胞出现增生和异型增生，最后可能发展成胰腺癌。

糖尿病：糖尿病患者患胰腺癌的风险比普通人群高2—5倍，长期高血糖可

氧化损伤细胞DNA，诱导细胞癌变。糖尿病患者存在的胰岛素抵抗，会促使胰腺过度分泌胰岛素，刺激胰腺实质细胞恶性增殖，增加癌变风险。

做好这几点，预防胰腺癌的发生

- 定期体检：

对于高危人群，如年龄超过40岁、有胰腺癌等恶性肿瘤家族史、长期吸烟酗酒、肥胖以及糖尿病患者等，建议每年进行一次腹部超声检查和肿瘤标志物（CA19—9）检测，早期筛查有助于发现胰腺癌的早期病变，提高治疗效果和生存率。

即使没有高危因素，40岁以上的人群也应该每年进行一次全面体检，包括腹部超声等检查项目，定期体检是早期发现胰腺癌的重要手段。

- 戒烟限酒：

戒烟10年后，胰腺癌的发病风险会降低到普通人群水平，戒烟对身体健康好处多多，还能降低其他多种癌症和慢性疾病的发生率。饮酒也要控制量，每天饮酒量超过2杯（约30克酒精）会显著增加胰腺癌的发病风险。

- 控制体重：

保持健康的体重很重要。建议女性BMI控制在18.5—24之间，腰围小于85厘米，男性BMI控制在18.5—24之间，腰围小于90厘米。

- 健康饮食：

推荐低脂高纤维饮食，多吃全谷物、蔬菜和水果，少吃高脂肪、高糖和加工肉类，这样能减少致癌物质的摄入。饮食要多样化，合理搭配蛋白质、碳水化合物和脂肪，保证营养均衡，增强身体免疫力。

还要注意少油少糖，别吃霉变食物，像发霉的花生、玉米等，这些食物含有黄曲霉素，是强致癌物。同时，要注

意食品的储存和加工方式，避免高温油炸和烧烤，减少致癌物质的产生。

- 保持运动：

每周进行150分钟中等强度运动，比如快走、慢跑、跳舞、游泳等，运动能增强体质，提高免疫力，降低胰腺癌的发病风险。运动还能促进新陈代谢，帮助控制体重，减少脂肪堆积。

- 管理慢性病：

糖尿病患者要定期监测血糖，把血糖控制在正常范围内，按照医生的嘱咐合理使用降糖药物或胰岛素，还要定期复查胰腺功能，及时发现胰腺病变。

慢性胰腺炎患者要在医生的指导下进行治疗，控制炎症，缓解症状，定期进行胰腺影像学检查和肿瘤标志物检测，密切关注病情变化。

关于胰腺癌的几个误区

没有患病家族史，平时很健康，就不需要检查这种想法是错误的。胰腺癌早期往往没有明显症状，等出现症状时多数已经是晚期了，所以定期体检和筛查对在早期发现胰腺癌至关重要。

一旦得了胰腺癌就无法治愈这个想法不对。对于早期胰腺癌患者，早诊断早治疗非常重要。在胰腺外科、肿瘤科等多学科协作下，早期胰腺癌是有可能治愈的。

所以，当身体出现那些典型警示信号，就要引起重视了。一定要早检查、早治疗！

某些保健品可以预防癌症这种观点也是不对的！保健品不能替代健康饮食和良好的生活习惯，合理饮食、适量运动、戒烟限酒、及时治疗癌前疾病（慢性胰腺炎、胰腺上皮内瘤变等）等才是预防胰腺癌的根本措施。

据中国疾控中心微信公众号

血栓性疾病涉及多个器官系统，如何预防？该注意什么？

血栓是指血液在血管中流动状态下，凝聚所形成的特殊结构的血块。血栓性疾病涉及多个器官系统，是一种全身性疾病。

专家介绍，血栓按照生成部位的不同，主要分为以下几种：

静脉血栓性疾病：静脉血栓栓塞症包括下肢深静脉血栓形成和肺栓塞。

动脉血栓性疾病：主要有急性冠脉综合征、心房颤动、动脉缺血和卒中。

毛细血管血栓：也被称为毛细血管动脉瘤，好发于颜面部。

北京大学人民医院血管外科主任医师李伟介绍说：“血栓形成三要素，主要是当血管壁有损伤，比如外伤、炎症等问题，或者血流缓慢、久站久坐、卧床休息术后的这些病人，都会有血流缓慢的问题。还有一个因素就是血液高凝状态，由于药物原因或者是服用一些激素；癌

症、肿瘤、吸烟、肥胖等因素，都会让血液变得高凝。这几个因素叠加起来之后，会更容易出现血栓的问题。”

北京大学人民医院血管外科主任医师张韬介绍说：“血栓一旦形成之后，如果没有进行很好的治疗，会逐渐增加、逐渐蔓延，甚至从小腿血栓变成大腿血栓、肺栓塞，严重者出现致残和致死的问题，所以一定要多多重视，尤其血栓的预防非常重要。”专家建议，预防血栓应多吃新鲜果蔬，控制肉类和油脂摄入，并保持适当运动与饮水。

李伟认为：“血栓的预防其实最核心的一个要点就是要动起来，尤其长时间坐立的时候，要每30到60分钟一定要去活动、进行一定的下肢运动，通过肌肉收缩来促进血液、加速血流。饮水一般还是建议每天喝1500至2000毫升。”

据央视

研究发现血液肿瘤致命弱点 有望推动靶向治疗

一项新研究发现，某些血液肿瘤细胞存在可被药物“精准靶向”的薄弱环节，这使得在不损伤健康细胞的情况下“定向”清除癌细胞成为可能。

瑞典卡罗琳医学院日前发布公报说，该机构研究人员参与的国际团队重点研究了一种名为骨髓增生异常综合征（MDS）的血液肿瘤。该病主要影响老年人，目前治疗手段有限，治愈难度较大。

团队发现，体细胞中SF3B1基因发生突变引发骨髓增生异常综合征，但这种突变在导致疾病的同时，也恰好成为癌细胞的致命弱点，因为携带该突变的癌细胞会错误处理遗传信息，导致关键蛋白质UBA1合成异常。缺乏UBA1会使癌细胞内部秩序紊乱，变得更加脆弱。

基于这一弱点，团队测试了能够阻

断UBA1的药物TAK-243，试图对本就缺乏UBA1的癌细胞进行“雪上加霜”式打击。结果显示，该药物可有效杀死癌细胞，而UBA1水平正常的健康细胞基本不受影响。这一结果已在多种实验模型中得到验证，其中包括来源于真实患者的细胞。

公报指出，目前骨髓增生异常综合征的治疗主要集中在缓解贫血等症状。干细胞移植是一种有治愈潜力的方法，但风险较高、对患者挑战较大，因此开发副作用更小、靶向性更强的新药十分迫切。此次研究为直接针对突变癌细胞的靶向治疗提供了新思路。

下一步，团队计划评估药物联合方案，以期进一步提升疗效并推动研究成果向临床应用转化。相关成果已发表在国际学术期刊《白血病》上。

据新华社