

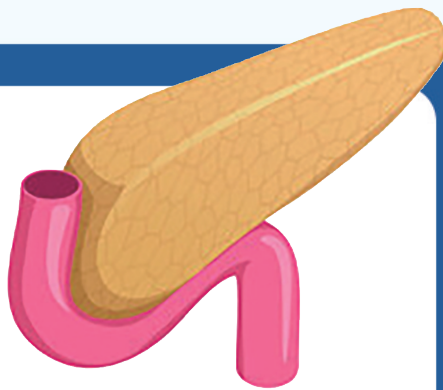
揭秘胰腺癌的防与治



鲛见真相

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 崔方荣

胰腺癌被称为“癌王”，是恶性程度极高的肿瘤。它隐蔽性强、进展速度快、早期难以发现、预后较差，多数患者确诊时已发展至中晚期。大众对该病认知不足，往往忽视身体细微异常，错过最佳治疗时机。烟台毓璜顶医院肝胆外科张桐用通俗语言，全面梳理胰腺癌的核心防治知识，教大家科学预防、精准识别、及时干预。



认识胰腺：深藏体内的关键器官

胰腺深藏于上腹部胃后方，位置隐蔽，日常无法感知和触摸，却承担着人体两大重要功能。一是分泌胰液，

助力分解油脂、肉类等食物，是核心消化器官；二是分泌胰岛素、胰高血糖素，双向调节、稳定人体血糖水平。

正因位置隐蔽，胰腺病变早期并没有特异性症状，身体不会出现明显不适。但是一旦出现典型症状，大

多意味着肿瘤已经侵袭扩散，这也是胰腺癌难治的核心原因。

为何胰腺癌被称作“癌王”？

胰腺癌的凶险有据可依，三大特点让它远超普通癌症。首先，胰腺癌早期隐匿，极易误诊。早期微小肿瘤不会压迫神经，仅会出现轻微腹

胀、消化不良，常被误认为普通胃病、胆囊炎，简单服药敷衍，直接错失早期诊疗机会。第二，胰腺癌进展迅猛，恶性度高。胰腺癌细胞侵袭、

增殖能力极强，短时间内便可浸润周边血管和脏器，还易转移至肝、肺等部位，短短数月就能从早期发展为晚期。第三，治疗困难，预后不

佳。胰腺周边血管、脏器密集，仅少数早期患者符合手术切除条件。同时该病对常规放疗化疗敏感度低，整体五年生存率远低于常见肿瘤。

六大高危人群，务必重点筛查

胰腺癌发病具备明显倾向性，以下六大人群患病风险显著升高，需定期体检、密切监测身体变化。

长期吸烟者：吸烟是胰腺癌最明确的高危因素，吸烟者患病风险是普通人的2-3倍，烟龄、吸烟量与发病

风险成正比。

有家族遗传史者：约10%的胰腺癌与遗传相关，直系亲属患有胰腺癌，个人患病风险会大幅提升。

慢性胰腺炎患者：胰腺长期反复发炎，腺体组织持续受损、受刺激，癌变概率会显著增加。

中老年新发糖尿病患者：50岁以上人群，无肥胖、无糖尿病家族史，突发2型糖尿病且降糖治疗效果差，大概率是胰腺病变的隐匿信号。

饮食作息差、肥胖人群：长期高脂高热量饮食、常吃加工肉类、少食果蔬粗粮，加上

久坐不动、体重超标，会大幅提升患病风险。

40岁以上中老年人：胰腺癌高发于40岁以上人群，年龄越大，发病风险越高。

实用防癌方法，普通人可落地执行

年龄、遗传等因素无法改变，但规范的生活方式，能有效降低胰腺癌发病风险。

坚决戒烟：戒烟是预防胰腺癌最有效的手段，无论烟龄长短，戒烟后身体损伤会逐步修复，患病风险持续下降。

优化饮食结构：多吃果蔬、粗粮，减少红肉、加工肉类、油炸食品含糖饮料摄入，坚持清淡均衡饮食。

控体重坚持运动：维持健康体重，每周完成150分钟以上中等强度运动，快走、游泳、骑行均可，杜绝久坐、肥胖。

严格戒酒限酒：长期酗酒易诱发慢性胰腺炎，反复炎症刺激会诱发癌变，日常尽量不饮酒。

管控基础慢病：糖尿病、慢性胰腺炎患者需规范用药、定期复查，稳定控制病情，避免胰腺长期受损。

早期预警信号，出现持续不适立刻就医

胰腺癌虽隐蔽，但并非无迹可寻。身体出现不明原因、长期不缓解的异常，需及时就医检查。

一是反复腹痛、背痛，上

腹部隐痛钝痛，可放射至后背，平躺加重、弯腰稍有缓解；二是无痛性黄疸，皮肤、眼白发黄，小便浓茶色、大便陶土色；三是消化异常、腹胀厌食、

灰油腹泻，无减重干预却短期骤瘦；四是中老年突发血糖异常，降糖治疗效果不佳；五是持续乏力、恶心呕吐，休息后无法改善。

规范治疗：早发现、早治疗是核心

胰腺癌临床主要通过CA19-9肿瘤标志物、腹部增强CT、核磁共振检查确诊，必要时结合病理检查明确分期，针对性开展治疗。

手术是目前唯一可根治胰腺癌的方式，适用于早期患者，微创、机器人手术有效降低了治疗创伤。放化疗可术前缩瘤、术后防复发，同时

能延缓晚期患者病情、缓解病痛。

新型靶向、免疫治疗为基因突变的晚期患者提供了新的治疗方向，副作用更小、精准度更高。同时配合止痛、营养支持、胆管疏通等对症治疗，可有效提升患者生活质量。

胰腺癌的凶险，大多源

于发现过晚、重视不足。无需过度恐慌，但绝对不能忽视。规避高危因素、养成健康习惯、捕捉身体警报、高危人群定期筛查，是对抗“癌王”的关键。随着医学不断进步，胰腺癌治疗效果持续提升，早预防、早发现、早治疗，就是守护胰腺健康最好的方式。

练背对“垮脸”有改善作用

网上“背薄一寸，年轻十岁”“练背治垮脸”的说法很流行，许多人希望通过锻炼背部来改善面部轮廓，达到抗衰老的效果。

从人体解剖学角度来说，人体的背部与面部通过一系列肌肉与筋膜结构，形成了联动机制。正常状态下，健康有力的背肌，会将眉弓以上额、顶部的皮肤、筋膜向后拉紧，让人看上去很挺拔。

练背可紧致后背肌群，加速“后表链”（代指身体背面的肌肉群，特别是竖脊肌、臀部肌群、腘绳肌以及小腿肌群）的生物力学传导。当后背肌肉紧致有力，其产生的力量可沿着后表链这条“传送带”向上传递，提拉面部表情肌，改善法令纹。

虽然背部与面部通过后表链关联，但仅靠练背难以完全实现对面部紧致感的提升。正确的理解应是通过练背改善含胸、头前引等不良体态，使颈阔肌恢复正常支撑力，从而改善面部下垂状态。

练习背部时，需要挺直腰背，这时，脊柱生理曲度处在一个很正确的状态。练习时背部的肌群发力，尤其是竖脊肌激活的状态下去练习背部，胸廓前部、颈前侧的肌张力、筋膜强度都得到了恢复。

通过系统的背部训练，能够增强背部肌肉力量与稳定性，有效纠正头前引、含胸、驼背等不良姿态的问题。

胸廓犹如面部肌肉的重要支撑平台，练背使胸廓获得良好的承托力，能让被拉长而松弛的颈阔肌恢复紧致状态，从而有效改善非脂肪性双下巴，使下颌线更加清晰。据人民网

大汗淋漓时不要喝冰饮

中伏暑热全面铺开。大汗淋漓时来一瓶冰饮，看似是酣畅的“透心凉”，实则可能给心血管带来危机。

在高温天气下进行长时间户外运动，人体会大量出汗，心率也会持续升高，心脏处于高负荷工作状态，而负责为心脏输送血液的冠状动脉，就像一条“供水管道”。剧烈运动后立即饮用冰镇饮料，可能刺激并诱发冠状动脉剧烈痉挛收缩，就像供水管道突然被人用力捏住一样，血流会明显减少，心肌很快出现缺血、缺氧，导致患者出现剧烈胸痛、胸闷、头晕等症状。一旦痉挛长时间持续，还可能诱发恶性心律失常，甚至导致心脏骤停，危及生命。

除了不要大口喝冰饮外，高温天气运动或劳作后还要注意，不要对着空调直吹，这样虽然身体会感觉凉爽，但血管和心脏很难适应过大温差，容易突发疾病。建议将空调调至26℃左右，且在使用时不要直吹，以免血管收缩异常，诱发疾病。

出汗后不要立即洗冷水澡，气温高时，体温也会升高，洗冷水澡时突然的冷刺激，不仅会使外周血管收缩、血压升高，有时甚至会引起冠状动脉严重痉挛、斑块破裂形成血栓，从而造成急性心梗，危及生命。建议先擦干身上的汗，休息10~15分钟再用温水洗澡。

天气炎热时心跳容易加快，熬夜会增加心血管的压力，易造成血压升高、心率加快，长此以往易诱发心血管疾病。据人民网

