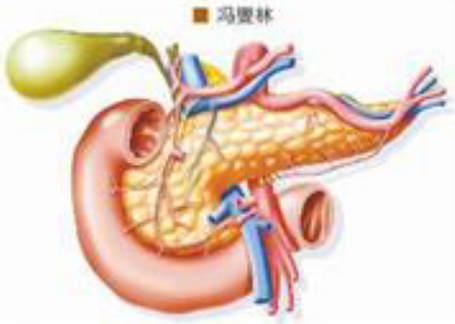
胰腺癌早发现、早诊断很重要

肿瘤大讲堂 ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

■ 冯贾林



胰腺(Pancreas)是人体重要的消化腺体,分泌多种酶和重要参与人体的消化代谢过程。它位于人体上中腹部,横跨于十二指肠和脾之间的腹膜后,前方有胃肠及网膜等遮盖,分为胰头、胰颈、体部、尾部。胰腺癌发病约占全身恶性肿瘤的1%~2%,可发生在胰腺的任何部位,约三分之二发生在胰头,由于位置比较深,早期症状常常不典型,而且胰腺癌容易发生血管转移,所以结构特别和较根除型等,确诊时大多已至晚期,仅有15%~20%可以手术治疗。

胰腺癌症状常常因发生的部位和病程早晚而有所区别,最常见的症状为上腹位胀不适或上腹疼痛,其次是黄疸,进行性加重的无缘性黄疸,往往是胰头癌的首发症状,可伴随有食欲减退、消化不良、体重下降等症状。

一般来说,对于40岁以上有下列症状者应警惕胰腺癌可能:不明原因的消瘦;近期发生的间歇性的腹背痛及肚脐平面或以上的腹痛;近期出现胰腺炎,触诊后,或者原有糖尿病突然加重,进行性加重的黄疸;不明原因反复发作的胰腺炎。如果出现这些情况应尽早去正规医院行相关排查。

在医院的影像检查中,腹部无创是首选检查手段,能够发现绝大多数的胰腺肿瘤,并且能够判断肿瘤与周围血管的关系,为手术治疗提供依据。

CT检查是胰腺癌诊断最为常用的检查手段,能够清晰显示胰腺肿瘤的大小、形态、位置以及与周围血管的关系,为手术治疗提供重要依据。

磁共振检查(MRI)对于胰腺癌的诊断也有很高的价值,尤其是对于胰腺癌的转移灶,如肝脏转移灶的检测,MRI检查具有更高的敏感性。

PET-CT检查是一种将正电子发射断层显像(PET)和计算机断层扫描(CT)相结合的检查技术,能够同时获得人体内部的解剖结构和代谢信息,对于胰腺癌的诊断具有很高的准确性。

肿瘤标志物检查是胰腺癌诊断的重要辅助手段,常见的肿瘤标志物包括CA19-9、CEA、CA125等,其中CA19-9对于胰腺癌的诊断具有较高的敏感性和特异性,但是在一些良性疾病如胆管炎、胰腺炎等情况下也可能出现升高,因此需要结合其他检查结果进行综合判断。

胰腺癌的治疗方法主要包括手术治疗、化疗、放疗和靶向治疗等。

手术治疗是胰腺癌治疗最为重要的手段,对于可切除的胰腺癌患者,手术治疗可以显著提高患者的生存率和生活质量。手术治疗的目的是将肿瘤及其周围的淋巴结一并切除,以达到根治的效果。手术治疗的方式主要包括胰十二指肠切除术、保留幽门胰十二指肠切除术、胰体尾切除术等。

化疗是胰腺癌治疗的重要手段之一,主要通过静脉注射或口服化疗药物来杀死癌细胞。化疗药物的选择和剂量需要根据患者的具体情况进行个体化调整,以达到最佳的治疗效果。

放疗是胰腺癌治疗的另一种重要手段,主要通过高能射线来杀死癌细胞。放疗可以在手术前进行,以缩小肿瘤的体积,提高手术的成功率;也可以在手术后进行,以清除残留的癌细胞,降低复发的风险。

靶向治疗是近年来发展迅速的一种治疗方法,主要通过针对肿瘤细胞的特定靶点来抑制肿瘤的生长和扩散。靶向治疗的优点是对正常细胞的损伤较小,副作用较少,但是价格较为昂贵,且并不是所有患者都适合靶向治疗。

胰腺癌的预后情况与肿瘤的分期、患者的年龄、身体状况以及治疗方法等因素有关。一般来说,早期胰腺癌患者的预后较好,5年生存率可以达到20%~30%,而晚期胰腺癌患者的预后较差,5年生存率仅为1%~5%。

为了提高胰腺癌的治疗效果,我们需要采取一些预防措施。首先,要保持健康的生活方式,包括戒烟、限酒、合理饮食、适量运动等。其次,要定期进行体检,特别是对于有家族史或者高危因素的人群,要加强监测和筛查。此外,对于一些慢性胰腺疾病,如慢性胰腺炎、胰腺囊肿等,也要及时治疗,以降低胰腺癌的发生风险。

(作者系四川省肿瘤医院肝胆胰外科病区主任、主任医师)

由于日常不注意口腔的清洁卫生,食物残渣长时间滞留在牙间,发酵产生的酸性物质侵蚀牙齿的釉质,使牙齿产生白色斑块或褐色斑点,甚至出现空洞,这类牙齿就叫龋齿,也俗称"虫牙""蛀牙"。今天我们就来讲讲龋齿的预防知识。

龋齿的预防知识

■ 王永武

龋病是人类广泛流行的一种常见病、慢性病,已被世界卫生组织列为了三大重点防治疾病之一。因此,我们在日常生活中,应该高度重视龋齿的预防。预防龋齿的方法和措施很多,建议重点在以下5个方面加以重视。

1.养成良好的生活习惯和口腔卫生习惯。

糖是龋病发生的重要因素,因此在日常生活中尽量不吃或少吃糖、含吃甜食、晚间宵吃,吃点坚果等有利于口腔自洁类的食品,如甜叶菊、木糖醇等。吃了甜食或黏性食物后要及时漱口、及时清洁口腔,减少糖在口腔内的滞留时间。同时,还要坚持一日三餐后及时漱口,经常保持口腔清洁卫生,这对预防龋齿可起到事半功倍的效果。

2.合理使用氟化物。

长期坚持饮用适量浓度的氟化水,对预防龋齿的作用十分明显。据研究发现,饮用氟化水的时间越早,对预防效果就越好。我国第四次全国口腔流行病学调查显示,饮用氟化水地区的龋齿患病率较不饮用氟化水地区低30%~50%。

3.实行窝沟封闭。

窝沟封闭是指将不易自洁体抵御,将树脂材料涂布于牙齿窝沟合面,隔离面的食物与口腔,当它进入外源性致病因素侵入的机会,形成一层保护性的屏障。覆盖在咬合上,能有效地阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀,以达到预防窝沟龋的目的。窝沟封闭是一种无痛、无创伤的方法,该技术在国际上已有30多年的应用历史,防龋效果很满意。

窝沟封闭的最佳时机为孩子恒牙全萌出,且尚未发生龋坏的时候。儿童或青少年时期,牙齿刚刚萌出时,牙齿表面会有很多比较深的沟和裂,食物容易在这些牙齿合面的沟和裂中滞留,这些食物残渣,如果不及时清除,就会成为细菌繁殖的温床,从而导致龋齿的发生。因此,在儿童或青少年时期对牙齿进行窝沟封闭,可大大降低龋齿的发生率。

窝沟封闭在三个年龄段做比较合适。第一个年龄段为3~4岁时,这时乳磨牙已完全萌出,乳磨牙要到7~12岁的时候才会被恒牙代替,因此对乳磨牙就窝沟封闭也非常有必要的。第二个年龄段为6~7岁时,这时第一恒磨牙(也称为"六龄齿")开始萌出,六龄牙要陪伴人的一生,它的牙冠特别大,牙根多而且长,牙髓分支大,咀嚼校合力最大,在口腔中具有不可替代的巨大作用。所以,这时对六龄牙做窝沟封闭具有重要意义。第三个年龄段为12~13岁左右,这时第二恒磨牙也萌出来了,这期间牙齿的萌出和替换较多,但是容易龋坏,在萌出早期,不能防龋齿时,可以不做以为做了封闭后没就不会坏,做了封闭后还是需要定期复查和维护。

4.采取预防性充填和修复创伤性充填技术。这也是预防龋齿发生的有效方法。

5.防止龋病并发症的发展。由于龋病的引起的牙髓病、根尖周病等需及时进行治疗,以保住患牙,防止自然牙列的缺失和功能丧退,保持牙列的完整性,对保持颌面部的正常外形,维持口颌系统的生理功能,以免引起牙体组织的形成大面积,破坏牙齿和导致感染。

(作者单位:广安美佳口腔医院)

数九寒天 专家为老年人和慢病患者御寒支招

时值深冬,气温走低,寒冷的天气对健康的影响不容忽视。有关专家提议,老年人和慢病患者无论要科学防寒过冬,降低天气对健康的不利影响。

寒冷天气对心血管病患者来说是一场严峻考验。北京中医医院心血管科副主任向菊英提示,寒冷易导致血管收缩甚至痉挛,冠心病患者要小心发生心绞痛;心衰患者容易因呼吸道感染加重心衰病情;糖尿病患者往往有末梢神经和周围血管病变,导致对外界冷热和疼痛刺激不敏感,尤其要注意防止冻伤和烫伤。

向菊英建议,早上天气寒冷,交通种经兴盛,心血管病患者在早上宜另发生急性心脑血管症状,建议心血管病患者尽量在床上10点左右再起床,注意保暖,防止血压波动,减少脑出血、脑梗和心梗风险。此外,冬季不要过度进补,注意清淡饮食,避免情绪波动,保持作息规律。

安徽省针灸临床骨科副主任医师周忠民介绍,锻炼全身最容易冷的部位,双膝膝盖心脏最远,血液流经的"路程"最长。他建议,寒冷天气每天用热水泡脚,每次泡脚20分钟,水温42摄氏度左右,同时配合按摩膝窝涌泉穴,起到温通经络的作用。

"头、脖子、膝等部位也需要重点关注。"周忠民说,中医认为头为"诸阳之会,百脉相通",因此冬季不出一定要戴帽子,耐得寒保温暖。脖颈也容易受寒,导致颈椎病、颈关、脑血管病等的发生风险,外出务必围戴围巾。"寒为冬之贼",而背"背部恶寒",因此冬季无论男女都要以穿中长款外衣,避免让腰部受寒。

近年来,"暖宝宝"、电热背心等成为热销"御寒神器",在受冻部位贴暖宝宝的同时,也容易导致局部不当造成烫伤。一些医院的皮肤科医生表示,近期陆续接诊了多位因使用"暖宝宝"等导致低温烫伤的患者。

据了解,低温烫伤是指身体长时间接触41摄氏度至60摄氏度之间的热源引起的局部皮肤、肌肉组织不易恢复。发现引起烫伤的热源,应立即脱离,及时用冷水冲洗,降低皮肤温度,减少热量继续传导,减轻疼痛。专家建议,购买"暖宝宝"等热源产品,使用时最好直接接触皮肤,尤其是对于语言表达能力欠佳的幼儿、皮肤感觉功能下降的老年人,要随时留意皮肤温度,同一部位不要接触时间过长。(星华)

泌尿知识角

不容忽视的"肾创伤"

(下)

■ 王培禄

肾损伤的治疗方法要视其损害程度而定,如果合并有其他脏器损害,一般需要先对其他进行治疗,如果损伤较轻微,实施严重的出血,则需要马上行手术治疗。术后注意定期复查肾脏彩超。

肾创伤的治疗一般分为手术治疗和非手术的治疗。

○**非手术治疗。**90%的肾钝性损伤无需手术。非手术治疗措施包括绝对卧床,严密监测生命体征,动态彩超或CT监测患肾情况,可以进行止血、对症、补液、预防感染等治疗。根据创伤的程度不同,卧床时间1~4周不等。

○**手术治疗。**肾损伤手术的适应证分为绝对和相对两种。绝对适应证包括肾性休克经积极抗休克治疗无效,肾盂肾盏撕裂伤伴大量肾周血肿或搏动性出血;相对适应证包括延长卧床,拒绝输血,延迟诊断的动脉损伤,节段动脉创伤,以及检查分级分型不明确的情况下需要手术探查的。术中根据创伤情况行肾修补术、肾血管修补术、集合系统修复等,严重者可能会切除肾脏。

肾创伤后的并发症及处理方法:

○**持久的尿外渗可以导致尿囊肿、肾周感染和脓肿的形成。**这些情况需要早期给予合并抗感染治疗,同时严密观察病情。多数情况下肾外渗会自然消退,如果尿外渗持续存在,可以通过肾脏输尿管支架管予以解决。

○**迟发性肾出血。**创伤后数周内都有发生迟发性出血的可能,但通常不会超过21天。最基本的处理办法是绝对卧床休息和补液。如果病情出血,则可以行血管造影,确定出血的部位后行介入血管栓塞治疗。

○**肾周脓肿。**肾创伤后并发肾脏脓肿少见发生,但如果有创伤性的肾外渗和尿囊肿是发生肾周脓肿的先兆。早期可给予积极引流,必要时切开引流。

○**创伤后合并高血压。**创伤后早期发生高血压的患者很少,但发生高血压的几率远高于没有创伤的患者。原因与肾血管创伤导致肾脏主要血管或其分支狭窄、阻塞,肾源血液减少压力增高,创伤后动脉栓塞等。在以上因素的作用下,肾素-血管紧张素系统由于部分肾缺血而受到激活,从而引发高血压。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

遗失公告

四川省工商职业学院印章不慎遗失,声明作废。

2021年1月20日

遗失公告

四川省工商职业学院印章不慎遗失,声明作废。

2021年1月20日

崇尚科学 反对邪教

兴文县开展防邪反邪进校园活动

本报讯 为维护全县校园安全稳定和良好的校园环境,近期,宜宾市兴文县反邪教协会联合老师协教反邪教进校园活动。

一是上好一堂法治教育课。请相关专业人士为师生宣讲防邪反邪有关法律知识,重点讲解如何认识法轮功等邪门歪道的本质,抵制邪教,引导师生树立法律思维,抵制思维,用法律作为维护自身权益的武器,主动同邪教分子作斗争。

二是开好一次"崇尚科学,远离邪教"主题班会。各校各年级班主任按反邪教主题备好课,针对不同年龄的学生,通过讲故事的形式加深学生对邪教邪恶本质的认识,并请学生谈学习后的感悟,观后感想,用法律作为维护自身权益的武器,主动同邪教分子作斗争。

三是出版一期"崇尚科学,防邪反邪"主题宣传专栏。通过漫画、图片、书法等多种形式,图文并茂地宣传科学,反对邪教,开展动学生积极参与,将他们的作品展出,带动孩子们积极主动地抵制邪教。

四是写好一篇"崇尚科学,抵制邪教"主题作文。由语文老师指导,选择优秀范文加以点评,激励学生学科学,用科学,防邪教的能力。

(责任编辑:协会供稿)

新闻热线:(028)65059830 发行热线:(028)65059825 报警中心:028-65059825 举报电话:028-65059815 18981826765

本报法律顾问:蒋健 13456510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路253号 准予广告发布登记决定书编号:川广更字[2018]00049号 零售2元