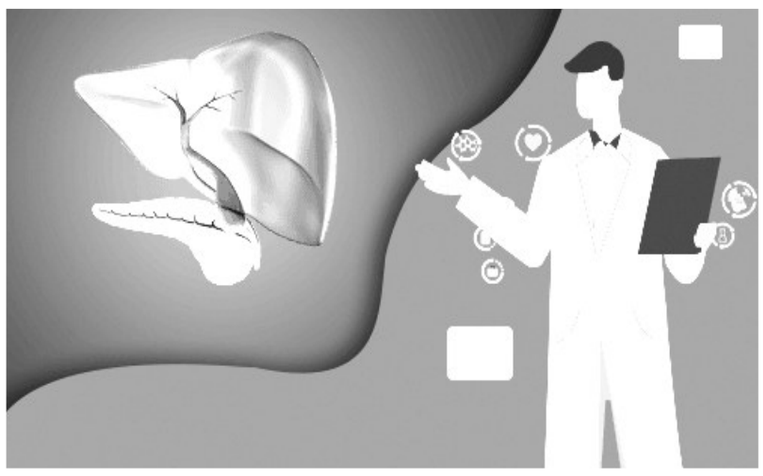
重视规律体检 识别胰腺癌“危险信号”

本报记者 **李 莹** 实习生 **杨丽娜**

胰腺癌，素有“癌中之王”的称号，因其治疗难度高，具有症状隐匿、恶性程度高、发展速度快等特点，成为恶性肿瘤最难以攻克的堡垒之一。身体出现哪些症状要高度警惕？如何通过体检筛查胰腺癌？近日，记者采访了宁夏医科大学总医院肿瘤医院肿瘤内二科主任陈萍。



两年前，年过五旬的张先生（化姓）在体检时，血项报告发现CEA和CA199两项指标升高，在医生的建议下，他做了B超检查，发现胰腺颈部出现占位性病变，临床显示是胰腺肿瘤“危险信号”。经过医生评估后，肿瘤相对比较小，约1厘米，属于肿瘤早期，医生对其及时实施了根治性手术，术后病理明确诊断胰腺导管腺癌。

术后一月后张先生接受6个周期的辅助化疗，结束后每三个月开展定期复查，目前没有发现肿瘤转移复发。

陈萍介绍，胰腺癌是一种恶性程度高的消化道肿瘤，其治疗采取多学科综合治疗的模式，包括手术、化疗、放疗、介入等。随着科技的进步，目前新增了靶向治疗、免疫治疗，通过这些手段可以延长部分病人的生存时间。但仍不可忽视胰腺癌的凶险性，从临床治疗看，胰腺肿瘤早期患者约为10%，大部分患者发现患病已到了中晚期。因为肿瘤易转移复发、侵犯血管，晚期患者不能进行手术根治，难以痊愈。

陈萍说，因为胰腺周围解剖结构相对比较特殊，周围有肠系膜动静脉，肿瘤常会包绕或侵犯血管，手术难度大，一旦肿瘤侵犯到肠系膜血管或腹腔干，就失去了手术的机会。

胰腺癌患者早期会出现血糖升高，上腹疼痛不适，压迫胆管会出现眼睛巩膜、皮肤黄染等现象，若检查肝功能显示胆红素升高，可能存在梗阻性黄疸，这些症状需进一步行CT、MRI等检查才能判断胰腺肿瘤。从医学理论上讲，如果肿瘤出现在胰头部位，会压迫胆总管，导致梗阻性黄疸。

因胰腺肿瘤属消化道肿瘤，患者症状一般表现为上腹不适、胀痛，消化不良、腹泻、体重下降等，这些非特异症状需做进一步抽血化验、影像学检查才能判断，容易被患者忽视。而当肿瘤发生几个月，患者出现黄疸、腹水或肝脏增大等明显特征时，往往已是晚期，因此普通人应重视常规体检，特别留意肿瘤标志物血液指标、B超、CT影像检查，中老年人要提高体检频率，每年至少一次，关注血糖指标，注意观察影像检查中胰腺局部占位。

陈萍提醒，规律的生活方式是保持健康的“秘诀”。预防胰腺癌的发生要避免暴饮暴食，尽量减少高脂肪、高热量、高糖分食物摄取，平时多吃蔬菜和水果。要养成健康生活习惯，戒烟限酒，保持适当运动，避免过度肥胖、过度劳累，保持心情愉悦，避免精神压力过大。特别是胰腺炎、糖尿病患者要定期进行体检，高度重视胰腺癌诱因，及时发现潜在风险，做到早发现、早治疗。

关节炎年轻化 预防别嫌早

入冬后，在被寒风侵扰的同时，大家的关节健康也遭遇了考验，与朋友聚会、相约外出，都可能被突如其来的膝盖疼痛搅了局，而这样的膝盖疼痛很多都被诊断为关节炎。

近年来，门诊接诊的关节炎患者，除了老年人之外，年轻人也越来越多。在我国，关节炎患者约有1.2亿人，几乎每10人中就有一人患有骨性关节炎，且发病群体年轻化的趋势愈加明显。

关节疼痛和晨僵是主要症状

关节炎是一种关节软骨发生退行性改变的疾病，俗称“长骨刺”“骨质增生”。但这种疾病不仅表现为骨的病变，也包括关节软骨周围的滑膜、韧带、肌肉等软组织的病变。门诊中，有很多年轻患者拿到影像结果感到疑惑，“我这骨头很平滑，没有刺啊，怎么也是关节炎？”其实，这正是炎症因子侵袭关节周围软组织所造成的症状。

在日常活动中感觉骨关节不适，可以根据以下典型症状来初步判断自己是否得了关节炎。

关节疼痛 骨关节炎最常见的表现就是关节疼痛，初期疼痛轻微，逐渐加重，直到上下楼梯或下蹲起立时疼痛加重。

晨僵 骨关节炎可能会出现短暂的晨僵，也就是早晨起床时关节僵硬及出现发紧感，通常持续几分钟到十几分钟，很少超过半个小时。

功能障碍 关节炎发作会引起关节肿胀和周围组织水肿；有时会出现关节卡顿；经常出现伸不直或弯不到位等情况，活动受限。

如果关节出现上述症状且长时间不能缓解，建议尽早就医，长时间持续炎症反应会对关节造成更为严重的破坏。

患病往往由多因素共同引发

关节炎往往不是单一原因而是多个因素共同引发的，常见的诱因包括年龄、体重、运动、外伤、体质因素等。

1.年龄增长是发病主因

这个原因不难理解，如同随着使用时间的增加，汽车轮胎纹理会逐渐磨损，累积到一定时间就需要更换一样，关节也有同样的问题。随着年龄的增长，关节软骨、半月板等结构都将发生不同程度的磨损，这种磨损就会造成关节发炎，导致关节出现疼痛、肿胀、活动困难等症状。

2.体重越大关节磨损越快

无论在哪个年龄阶段，体重的增加都会直接对关节造成更大的压力，在站立、行走活动时，关节磨损的速度会有不同程度增加。

3.运动方式及节律可左右关节炎

运动对关节炎的影响包括运动方式和运动节律两个方面。

不同的运动方式对关节造成的压力不同。首先，下蹲对关节压力最大，临床上有很多关节炎患者都是在下蹲后起身过程中出现膝关节不舒服、没力气、疼痛的；其次是爬山、爬楼梯，上下坡行走其实也是一种幅度较小的蹲起，本质上都是关节打弯活动；然后就是负重行走。

不同的运动节律对关节造成的影响不同。有些患者年龄不大，体重也不高却患上了关节炎，诊断发现是不规律的活动造成的。他们往往都有“冲击剂量”的运动经历，例如，平时都坐办公室上班，也没有定期运动的习惯，赶上假期就去爬山、徒步、打羽毛球、打篮球等，远超平时的运动量，这样就容易引起关节炎的急性发作。

4.外伤造成损伤易诱发关节炎

在日常生活中，人难免磕磕绊绊，发生关节外伤。看着不太严重的外伤，有些患者休息两天就算了，但不料关节疼痛迁延不愈，等过一段时间来门诊才被医生告知患上了关节炎。因一次突发外伤造成局部组织损伤，没有得到充分治疗就继续活动，虽然大部分时间炎症会自愈，但如果患者的活动量较大，则易诱发关节周围组织炎症，进而患上关节炎。

5.个体差异“没道理可讲”

体质情况因人而异，关节也是一样。在临床工作中，经常有患者提出这样的问题：“周围的同事工作强度类似，生活节奏也差不多，但是一起爬山之后，为什么只有我的膝盖疼？”其实，这跟个体的体质情况有关系，是由遗传决定的，没有道理可讲，疾病的康复也是一样，有些人快一些，有些人就会慢一些。

“阶梯治疗”从康复训练到关节置换

临床上，医生对关节炎一般秉承“阶梯治疗”的原则。即针对不同病情的患者，从非手术到手术，根据病变不同等级，采取针对性治疗。一种治疗方法无效，再尝试下一种，而不是一步到位。这也是众多临床实践得出的最有益于患者康复的治疗方法。

早期治疗 对于刚刚发病、年纪较轻、症状轻微的患者，医生大多通过运动指导、康复训练、纠正生活习惯，以及开具一些口服和外用消炎止痛药物，予以治疗。

中期治疗 这个时期的疼痛感比较明显，药物治疗是基础。此外，还可通过关节腔注射、关节镜清理等微创伤的治疗方法进行干预。由于对此阶段患者的治疗在业内还未形成广泛共识，没有确定的治疗方案，患者需谨慎选择，听从医生根据个人实际情况给出的治疗建议。

晚期治疗 此时，关节炎患者已经到了“无论怎样都疼”的阶段，非手术治疗方法无效，严重影响生活时，需进行关节置换。关节置换分为部分关节置换（例如单髁置换）和全关节置换，需由专业骨科医生评估判断。

合理使用关节有助延缓退化

虽然关节会随着年龄的增长而不断磨损，但通过对关节的合理使用，并采取适当的预防措施，是可以让关节长期保持良好状态的。即便是步入老年阶段，也可以拥有相对健康的关节。

首先，做到合理运动，尤其是要注意运动形式与运动节律的合理。避免爬楼梯、爬山、深蹲这些对关节压力较大的活动，推荐选择一些中等强度的运动形式，如散步、慢跑、游泳、骑自行车等；在运动节律上适可而止，避免“冲击剂量”体育锻炼，特别是步入中年以后，长期伏案工作的人来一次突然的“大剂量”运动，很容易对关节造成严重伤害。

其次，控制负重，包括自身的体重控制与其他负重。建议保持合理的体重，不宜太胖，否则会对关节带来直接压力，但也不能过于瘦弱，薄弱的肌肉易使关节受损。在日常生活中，建议减低负重，比如，老年人买十几斤的菜回家，对关节是非常大的挑战，可以使用手拉车或乘坐交通工具。对于年轻人而言，发现关节不舒服后，也要注意避免负重。

最后，对关节进行强化。《骨关节炎诊疗指南（2018年版）》中建议，日常可以做一些小动作，有助于保护膝关节，如直腿抬高、静蹲训练等，这些动作能强化关节周围的肌肉，强壮的肌肉可使关节更稳定，更不容易受到伤害。另外，如条件允许，活动时可使用护膝、髌骨带等防护用具。

总之，具备稳固的关节，才能进行符合关节形态的合理运动，而不稳定的关节在运动过程中会出现反常活动，从而造成损伤。为了让关节保持健康，尽量延缓正常衰老带来的退化问题，希望大家从现在开始就重视关节的保养，预防关节炎可千万别嫌早。

（据《北京日报》）

自治区人民医院成功实施首例清醒ECMO治疗

本报讯（记者 **李 莹**）日前，自治区人民医院重症医学科体外膜氧合（ECMO）小组以最快速度为一例爆发性心肌炎患者成功实施医院首例清醒患者ECMO治疗。

60岁的患者吴某因胸闷气短、腹胀、恶心、呕吐等症状加重送至医院急诊科。经查，患者心肌酶明显升高，心电图见ST段抬高，且已出现心源性休克，心内科医生急诊行冠脉造影，吴某被初步诊断为急性重症心肌炎。因患者病情危重，循环衰竭，随时可能出现生命危险，遂术后转入ICU进行治疗。

转入后，患者病情进展迅速，呼吸循环衰竭、多脏器衰竭，医生判断是爆发性心肌炎，性命危在旦夕。在征得家属同意后，重症医学科ECMO小组紧急集合，在最短时间内成功置管，并即行VA-ECMO治疗，同时行CRRT治疗。效果立竿见影，患者的循环和氧合逐渐趋于稳定。

相比于镇静状态下ECMO，清醒状态下的ECMO管理更加复杂，技术难度更大，心、肺、ECMO系统之间相互影响的复杂性、呼吸监测相关的难题以及清醒患者的管理、人文关怀等都是团队要面临的重大挑战。经过重症医学科医护人员精心治疗及护理，患者心功能明显改善，4天后顺利撤下ECMO，转入心内科治疗，目前已康复出院。

健康提示

肠道菌群多样助长寿

人体肠道内寄生着大约10万亿个细菌，它们影响着人们方方面面的健康，甚至还能控制人体对癌症治疗药物的反应等。科学期刊《自然》旗下的《老龄化》子刊日前发表中国广西科学院的一项最新研究成果指出，肠道菌群多样化和肠道内有益菌群的存在能起到延年益寿的效果。

广西科学院研究人员对包括近300名百岁老人在内的1500多人的肠道菌群状况进行长时间跟踪研究。研究发现，百岁老人肠道菌群有两个特点：一是其肠道菌群保持着很高的多样性，二是其肠道菌群中富含包括多形拟杆菌等在内的各种有益微生物。之前有研究发现，多形拟杆菌对维持肠道菌群动态平衡起到关键作用。需要指出的是，上述研究对象，包括百岁老人在内的超高龄人士，均来自广西地区。百岁老人肠道菌群的特点与其他普通老年人不同，却与健康年轻人的肠道菌群特点类似。

研究分析认为，保持健康的肠道菌群状况有助人们健康地变老，从而实现健康的老龄化进程。此外，健康的肠道菌群状况如何能帮助高龄老人避免罹患与衰老相关的慢性疾病，还需要进一步研究。

（据《春城晚报》）

酱油是否颜色越深越好？

酱油是否颜色越深越好？高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦介绍，酱油的品质与颜色、鲜味等因素无关。一方面，酱油在发酵过程中，糖分与氨基酸或蛋白质会发生化学反应，聚合成类黑素。类黑素含量越多，酱油颜色越深，说明氨基酸和糖消耗得越多，营养素被过度消耗。另一方面，添加了焦糖色等着色剂的酱油，颜色也会更深。

此外，不同用途的酱油颜色也有区别，生抽颜色浅，多用来调味，老抽颜色深，主要用于食物着色。所以，酱油的颜色并不是越深越好。

林朝曦表示，单凭酱油的价格、宣传、包装，以及颜色、鲜味来判断酱油是否优劣是不可靠的，优质的酱油应为液体澄清、无沉淀、无浮膜、色泽呈红褐色，比较黏稠，闻之有酱香味和酯香味。

（据《侨乡科技报》）

补脾润肺食花生

花生，性味甘、平，入肺、脾两经，具有润肺和胃、补脾之功效，可用于燥咳反胃、脚气病、乳少等。花生除了是一种美食外，也是一味良药。

1.肺痨咳嗽 取去衣花生仁200克，猪肺一只。两者洗净，放入锅中，加入适量清水，共煮至熟烂。分2次吃完，每3日吃1次，连吃5次为一疗程，一般需吃2个至3个疗程。

2.肾炎水肿 取带衣花生仁50克，大枣25克。两者放入锅中，加入适量清水，共煮至烂熟，加入适量红糖调味。吃花生仁、枣肉，饮汤。

3.高脂血症 取洗净的花生壳100克，制黄精、制首乌各15克，大枣5枚。诸味食材放入锅中，加入适量清水，煎煮后滤取药液。早、晚各煎服1次，每日1剂，连服7日至10日。

4.高血压 取洗净的花生壳100克，水煎服；或将花生仁用醋浸泡7日（浸泡时间越长越好），每晚睡前嚼服7粒至8粒。连服7日为一疗程，可连服2个至4个疗程。

5.神经衰弱 取洗净的花生叶50克（鲜叶100克），羊脑（山羊的脑髓）1具，两者放入锅中，加入适量黄酒，共炖煮至羊脑烂熟。去花生叶，吃羊脑喝汤。每日1剂，可吃3剂至5剂。

6.血小板减少性紫癜 取带衣花生仁200克，大枣100克，两者放入锅中，加入适量清水，共炖煮至烂熟。吃花生仁、枣肉，饮汤。早、晚各食用1次，每日1剂，可经常食用。

（据《家庭医生报》）