

# 胰腺癌很可怕？不想“招惹”它，日常请做好这些事情

魏黎

四川省林业中心医院 四川成都 610081

【中图分类号】R735.9

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763(2022)12-101-01

胰腺是人体第二大消化腺，这导致了人们的一些不良饮食习惯很容易影响到胰腺的健康，特别是在早期没有特异症状的胰腺癌更是对人们的生命安全有着严重的危害。那么，你了解胰腺癌发生的原因吗？在日常生活当中，我们又该怎样做才能更好的远离胰腺癌呢？

## 什么是胰腺癌？

胰腺癌是一种在消化道常见的恶性肿瘤，在中老年男性群体当中较为多见，但女性在绝经之后发病率就会逐渐上升到与男性相同，而长期大量吸烟、高脂肪或高动物蛋白饮食人群以及糖尿病患者发生这种疾病的概率相对更高，根据医学研究证实，导致胰腺癌这种疾病发生的主要原因就是吸烟、饮酒、胆结石、糖尿病以及慢性胰腺炎等，而进食精制面粉、高脂肪、高蛋白等食物也容易导致胰腺癌的发生。由于胰腺癌这种疾病在早期的症状并不明显，大多数患者查出胰腺癌的时候已经到了中期甚至晚期，因此这种疾病有着非常高的死亡率。只有加强对这种疾病的认识，并且采取适当的措施进行预防，才能更好的远离胰腺癌的影响。

## 日常生活中如何预防胰腺癌？

### 1. 饮食控制

为了实现对胰腺癌这种疾病的预防，人们首先要做的就是日常生活当中加强对饮食方面的控制，避免“病从口入”。首先，人们应当改掉高脂肪、高蛋白与高糖饮食的习惯，这是因为这些行为不仅会导致身体的肥胖，更是会使人们的胰腺因为消化食物承担过重的压力，进而使胰腺的功能受到一定的影响。只有注意饮食的健康与营养摄入的均衡，并且避免出现暴饮暴食、辛辣刺激饮食、生冷饮食等不良饮食习惯，才能更有效的降低胰腺癌发生在人们身上的概率。

### 2. 戒烟戒酒

根据医学研究证实，吸烟与饮酒和胰腺癌这种疾病的产生有着密切的关联。其中，吸烟会使人们吸入烟草燃烧产生的致癌物——烟草特异性N亚硝酸盐并导致其进入胰腺，同时还会导致人们的血脂水平上升以及细胞甲基化水平降低而产

生胰腺癌；而饮酒一方面会对人们的胰腺造成直接刺激并引发损伤，从而提升胰腺炎急慢性发作的概率，最终导致胰腺癌的发生，另一方面饮酒则会影响到人们的胰腺外分泌功能，进而因腹泻、腹胀、营养不良等因素的影响而导致胰腺癌。因此，在日常生活当中有长期吸烟饮酒习惯的人需要尽快的戒烟戒酒，才能更好的避免胰腺癌“送货上门”！

### 3. 关注胰腺健康

上文提到，胰腺癌这种疾病可以由胰腺炎发展而来，因此关注胰腺的健康也是一项有效预防胰腺癌的重要措施。根据研究发现，导致胰腺炎这种疾病发生的因素有很多，比如暴饮暴食、饮酒、油腻饮食以及熬夜等行为都容易导致胰腺炎，而反复发作的胰腺炎则会转为慢性胰腺炎并最终发展为胰腺癌。因此，人们需要在日常生活当中注意那些威胁胰腺健康的不良习惯并及时的改正，同时加强对自身胰腺健康的关注，在发生相关疾病的时候及时前往医院接受治疗，才能更有效的避免胰腺癌的产生。

### 4. 定期检查身体

最后，定期前往医院进行身体的检查也是预防胰腺癌的有效措施之一。上文提到，胰腺癌这种疾病在发病的早期没有明显的症状，其中最常见的症状主要为厌食、排便不规律、腹部疼痛等，这些症状与很多种常见疾病有着高度的重合，因此往往在发生的时候无法引起患者的关注，进而导致了胰腺癌持续的发展而错过了最佳的治疗时机。因此，人们应当逐渐形成定期前往医院检查身体的习惯，这样虽然不能降低发生胰腺癌的概率，但可以使胰腺癌患者在早期就得到确诊并接受治疗。如果是在发病的早期就能得到治疗的话，胰腺癌这种疾病是可以实现彻底的治愈的。

胰腺癌是一种人们生活中并不常见但有着非常高的致死率的疾病，而人们对这种疾病认知的缺乏则是导致这种疾病形成严重危害的主要原因。只有加深对胰腺癌这种疾病的了解，并且改掉那些可能导致胰腺癌发生的不良习惯，人们才能真正有效的避免“招惹”到胰腺癌，从而保持健康的生活。

(上接第100页)

能诱发房水引流不畅。然而并不是老年人才会得青光眼。任何年龄都有患青光眼可能。青少年甚至婴幼儿也可能患发育性或者先天性青光眼。

明确青光眼家族史，高度近视患者，无论年龄高低都应警惕青光眼的发生。

## 得了青光眼，就一定会瞎吗？

青光眼，一旦明确诊断，虽然不能完全治愈已存在的视神经损伤，然而可以通过各种手段控制病情进展，维持生活质量。得了青光眼并不意味着即将面临失明，患者需要调整生活方式，乐观面对病情，定期至专科医师处复诊，根据情况来调整治疗方式，以达到稳定眼压，保存视功能的最佳效果。

青光眼患者的结局和生活质量大多取决于是否早期诊断早

期治疗，早期通过简单的激光治疗，也许就可以做到完美控制眼压，甚至无需使用降眼压药物。而青光眼的降眼压药物近年来也发展迅速，大部分患者都可以通过规律滴降眼压眼液来控制眼压，避免进一步的视神经损伤及视野丢失。以上两种方式治疗效果不佳时，还有各种微创以及经典青光眼手术方式可以帮助降低眼压，保护视功能。

在这里，我们呼吁中老年人体检时常规行眼压，裂隙灯检查，眼底检查。如若怀疑青光眼，建议及时就诊，保证自己在早期就能得到有效的治疗。勿忽视病情，若晚期视力丧失后再就诊，只能悔不当初。

总之，得了青光眼，不一定会瞎，通过及时的诊疗，在有生之年保存良好视功能和生活质量并不是幻想！